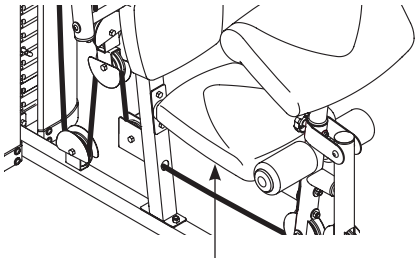
WEIDER PRO 6900

Nº. du Modèle 14922.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



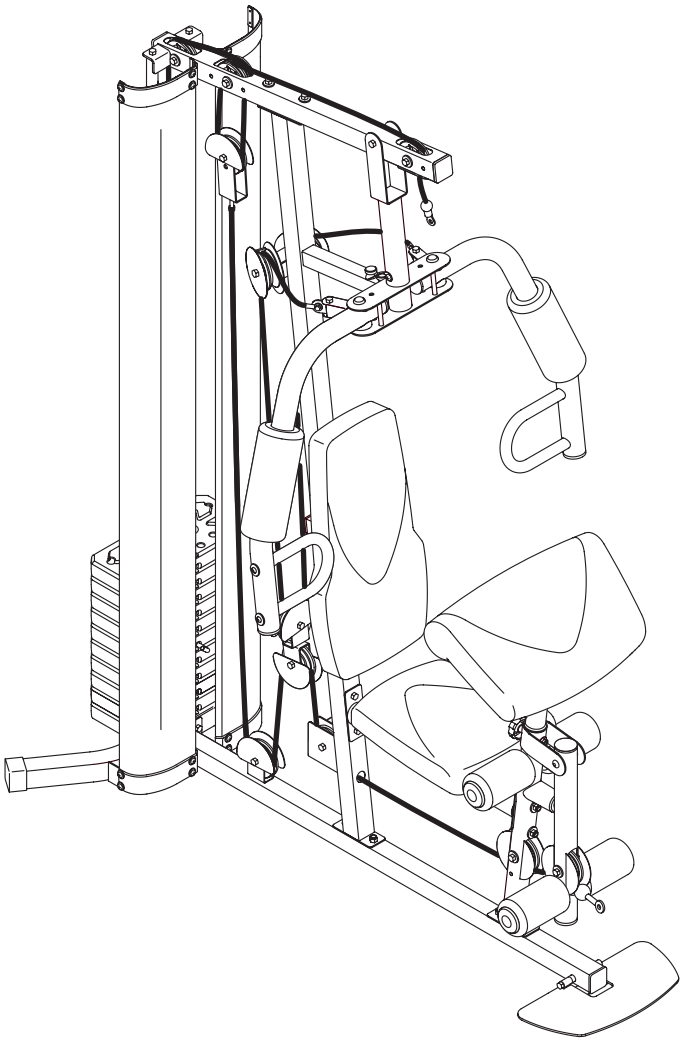
Autocollant du Numéro de Série (sous le siège)

- **Assemblage**
- **Fonctionnement**
- **Entretien**
- **Liste des Pièces et Schéma Détaillé**

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

APPAREIL DE MUSCULATION
Manuel de l'Utilisateur



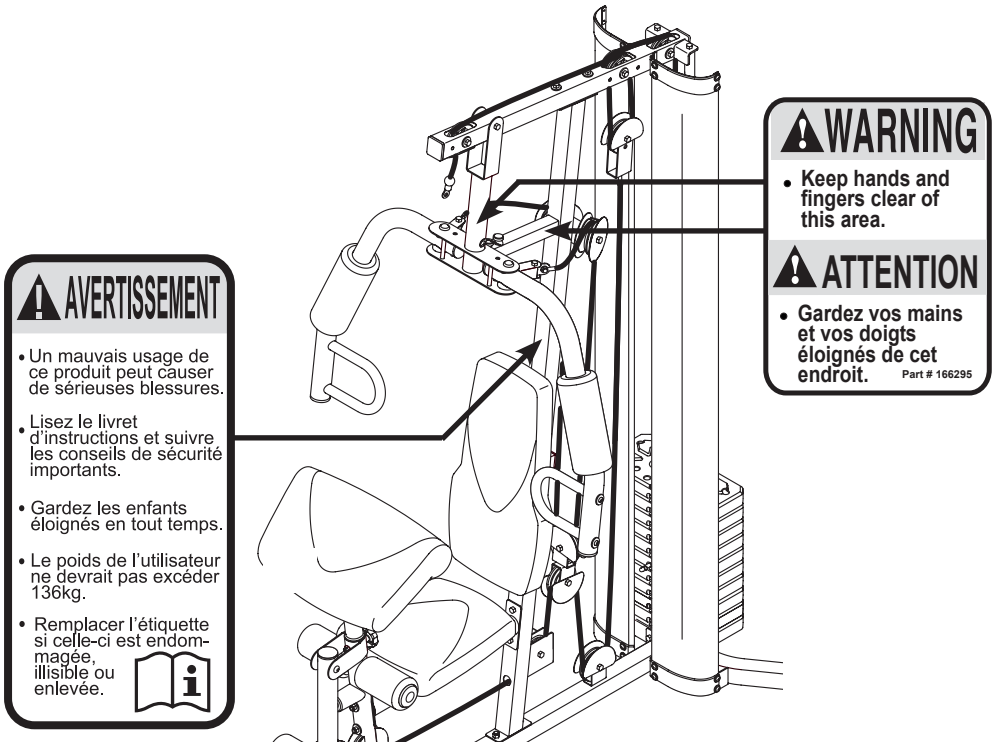
ifit
WATCH FREE WORKOUT VIDEOS
ifit.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 21
TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS 23
DIAGRAMME DES CÂBLES 24
ENTRETIEN 25
CONSEILS POUR L'EXERCICE 26
LISTE DES PIÈCES 29
SCHÉMA DÉTAILLÉ 30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués.Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.


AVERTISSEMENT
• Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
• Lisez le livret d'instructions et suivre les conseils de sécurité importants.
• Gardez les enfants éloignés en tout temps.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 136kg.
• Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.
WARNING
• Keep hands and fingers clear of this area.
ATTENTION
• Gardez vos mains et vos doigts éloignés de cet endroit.
Part # 166295

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser l'appareil de musculation. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Utilisez uniquement l'appareil de musculation de la manière décrite dans ce manuel.**

3. **Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.**

4. **L'appareil de musculation est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas l'appareil de musculation dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**

5. **Utilisez l'appareil de musculation sur une surface plane. Placez un tapis sous l'appareil de musculation pour protéger votre sol.**

6. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**

7. **Tenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil de musculation.**

8. **L'appareil de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.**

9. **Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil de musculation. Portez toujours des chaussures de sport pour vous protéger les pieds.**

10. **Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.**

11. **Verrouillez toujours la pile de poids avec la goupille de verrouillage et le cadenas quand vous avez terminé vos exercices pour éviter une utilisation non-autorisée de l'appareil de musculation (voir la section VERROUILLER LA PILE DE POIDS page 23).**

12. **Assurez-vous que les câbles restent sur les poulies en tout temps. Si les câbles se tordent quand vous effectuez vos exercices, arrêtez immédiatement et assurez-vous que les câbles sont sur les poulies.**

13. **Tenez-vous toujours sur la plate pour les pieds quand vous effectuez un exercice qui pourrait faire basculer l'appareil de musculation.**

14. **Ne lâchez jamais les bras, le levier pour jambes, la barre des latéraux ou la sangle avec la poignée quand les poids sont soulevés. Les poids tomberaient violemment.**

15. **Détachez toujours la barre des latéraux de l'appareil de musculation quand vous effectuez un exercice qui ne nécessite pas son utilisation.**

16. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

AVANT DE COMMENCER

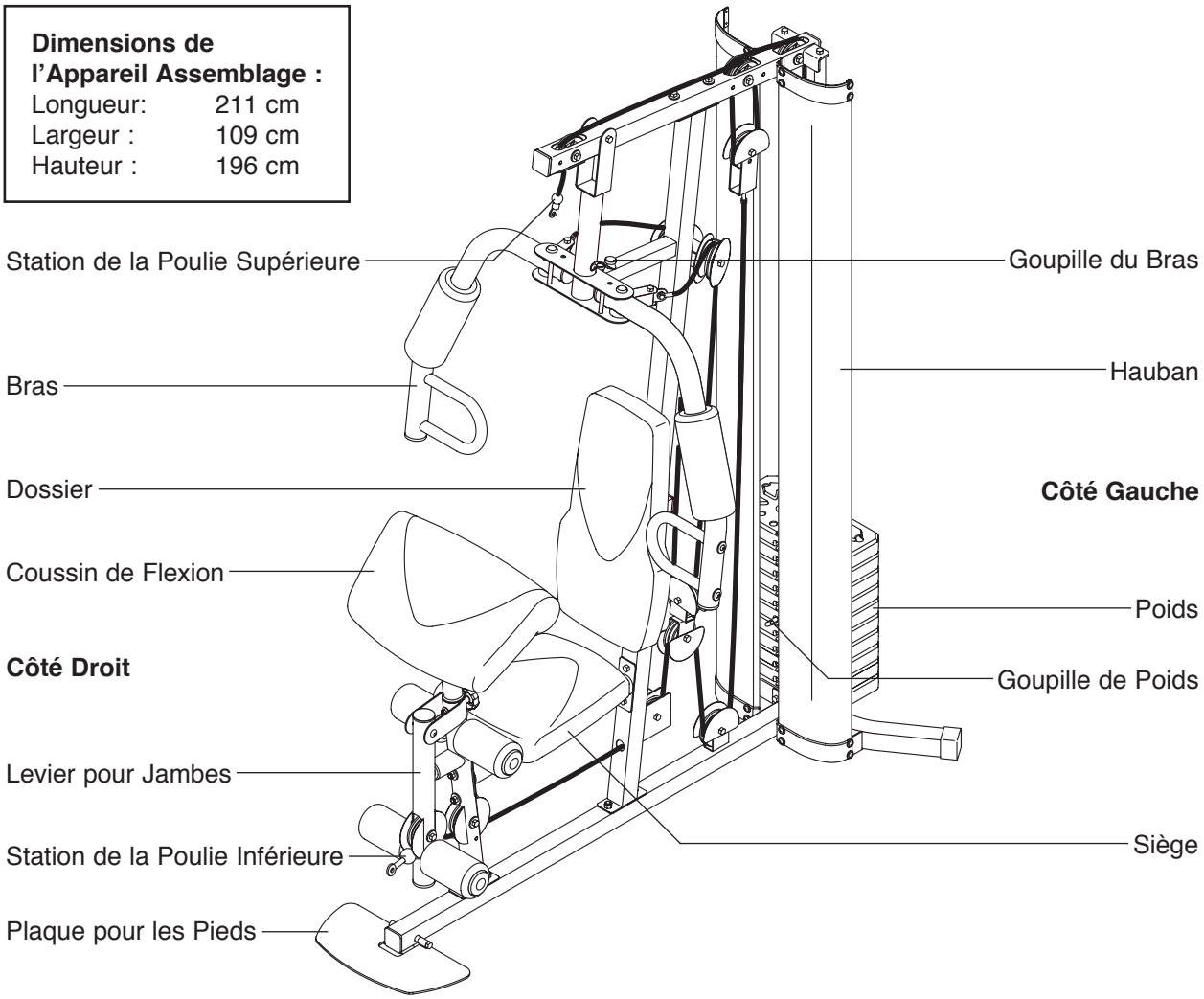
Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation polyvalent WEIDER PRO® 6900. L'appareil de musculation à charge guidée propose un grand choix de stations d'exercices conçues pour développer chaque groupe majeur de muscles du corps. Que votre objectif soit de raffermir votre corps, d'accroître considérablement votre masse musculaire ou votre force, ou simplement d'améliorer votre système cardio-vasculaire, l'appareil de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

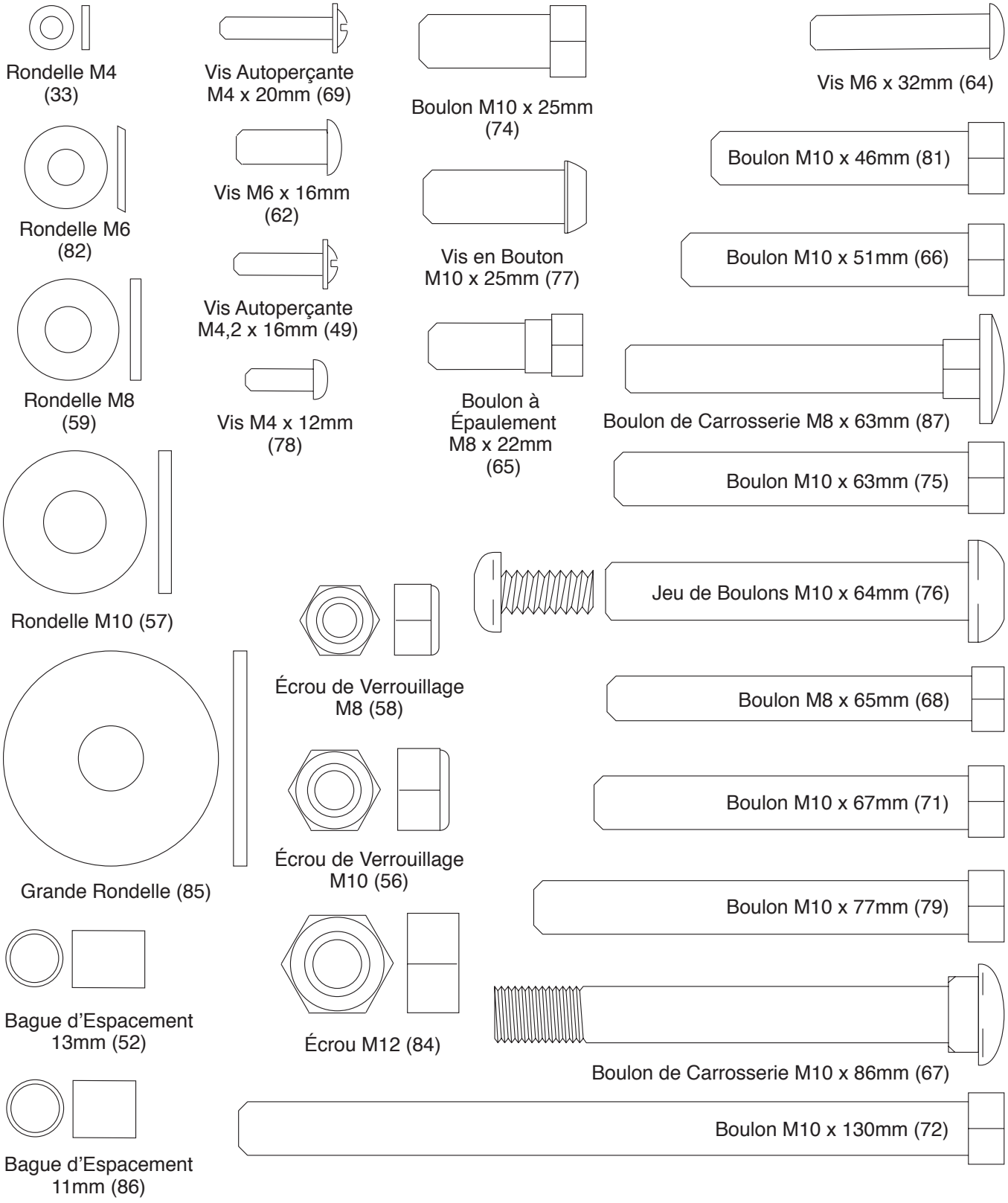
Dimensions de l'Appareil Assemblage :
Longueur: 211 cm
Largeur : 109 cm
Hauteur : 196 cm



Remarque : les termes « côté droit » et « côté gauche » sont déterminés par rapport à une personne assise sur le siège ; ils ne correspondent pas aux côtés droit et gauche sur les schémas du manuel.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.**


Rondelle M4 (33)
Vis Autoperçante M4 x 20mm (69)
Boulon M10 x 25mm (74)
Vis M6 x 32mm (64)
Rondelle M6 (82)
Vis M6 x 16mm (62)
Boulon M10 x 46mm (81)
Vis en Bouton M10 x 25mm (77)
Boulon M10 x 51mm (66)
Vis Autoperçante M4,2 x 16mm (49)
Rondelle M8 (59)
Vis M4 x 12mm (78)
Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65)
Boulon de Carrosserie M8 x 63mm (87)
Boulon M10 x 63mm (75)
Rondelle M10 (57)
Jeu de Boulons M10 x 64mm (76)
Écrou de Verrouillage M8 (58)
Boulon M8 x 65mm (68)
Boulon M10 x 67mm (71)
Grande Rondelle (85)
Écrou de Verrouillage M10 (56)
Boulon M10 x 77mm (79)
Bague d'Espacement 13mm (52)
Écrou M12 (84)
Boulon de Carrosserie M10 x 86mm (67)
Boulon M10 x 130mm (72)
Bague d'Espacement 11mm (86)

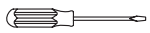
ASSEMBLAGE

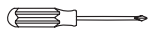
Afin de faciliter l'assemblage, lisez attentivement les informations et instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Étant donné son poids et de sa taille, assemblez l'appareil de musculation à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace pour se déplacer autour de l'appareil de musculation.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES page 5.
- Les outils suivants (non-inclus) peuvent être nécessaires à l'assemblage :

deux clés à molette

un maillet en caoutchouc

un tournevis plat 

un tournevis cruciforme 

L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

Les Quatre Étapes de l'Assemblage

Assemblage du Cadre—Vous commencerez pas assembler la base et les montants qui forment le squelette de l'appareil de musculation.

Assemblage des Bras—Durant cette étape, vous assemblerez les bras et le levier pour jambes.

Assemblage des Câbles—Durant cette étape, vous attacherez les câbles et les poulies qui relient les bras aux poids.

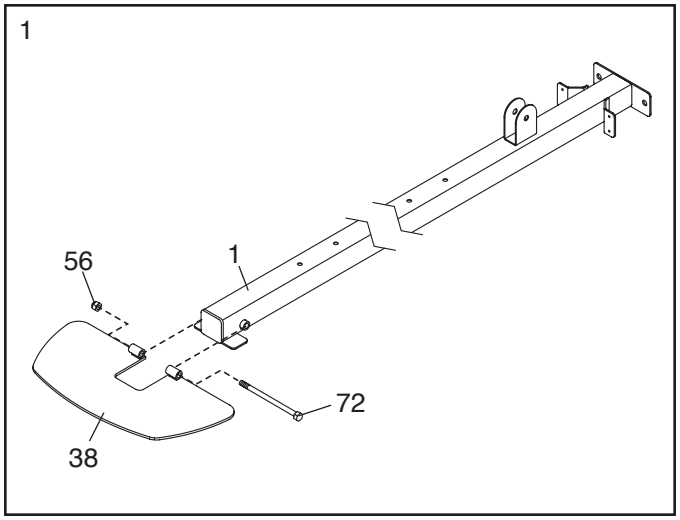
Assemblage du Siège—Durant cette étape finale, vous assemblerez le siège et le dossier.

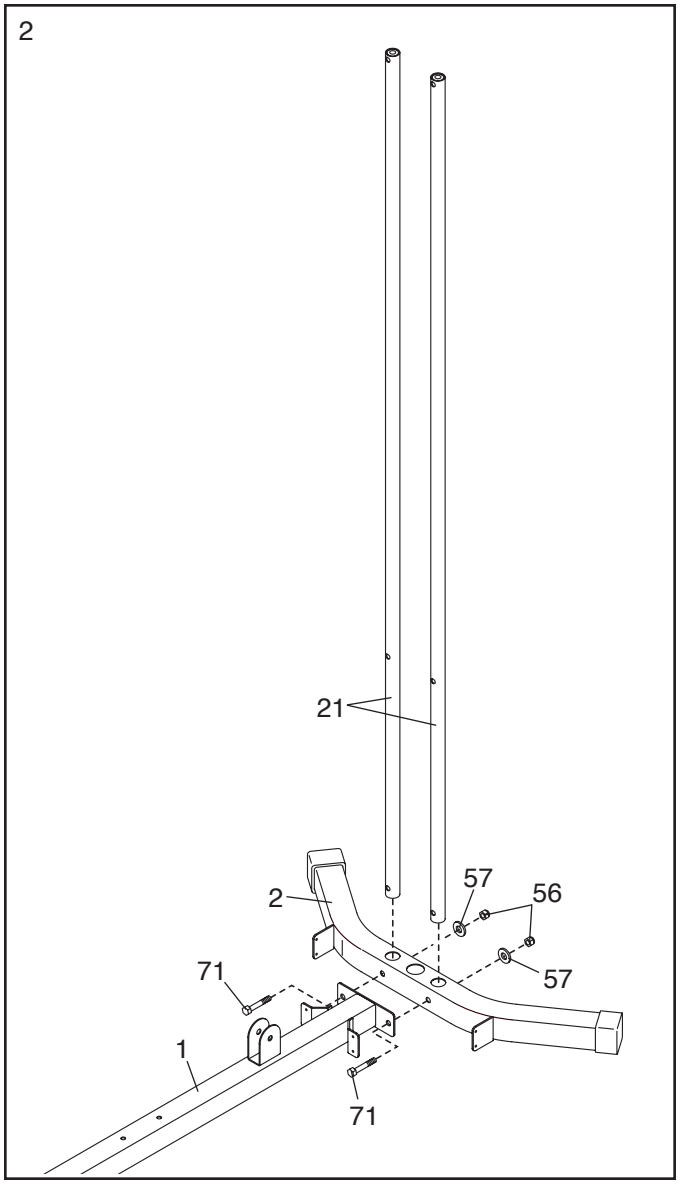
Assemblage du Cadre

1. **Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations de la page 6 avant de commencer.**

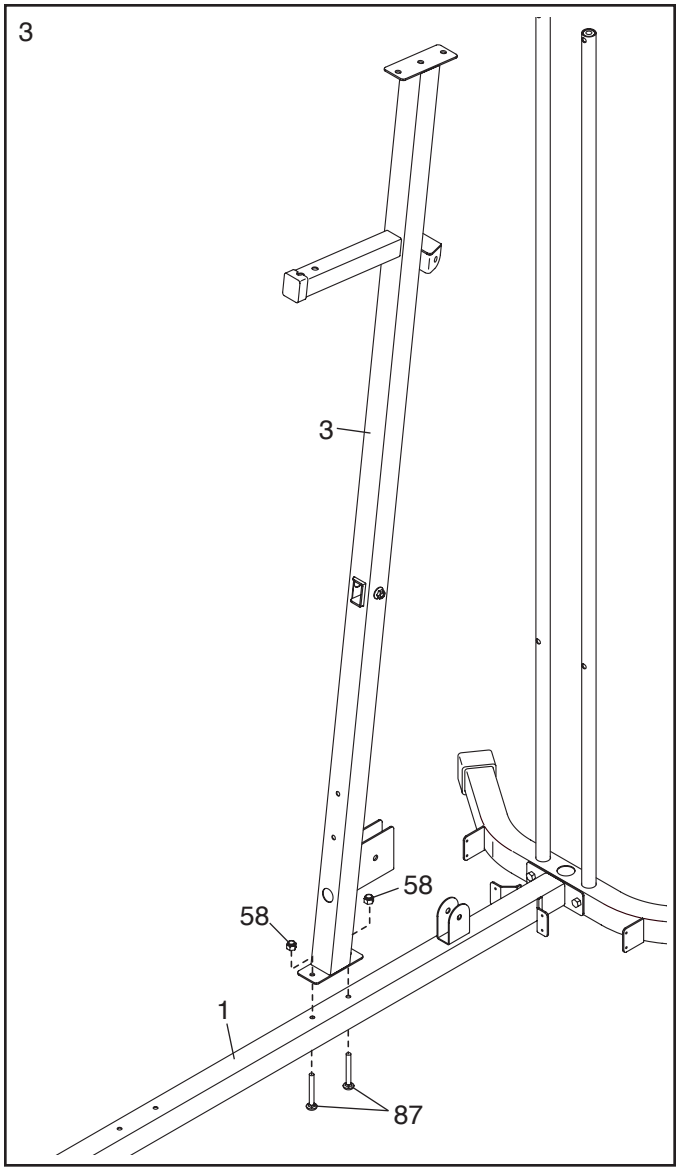
   Attachez la Plaque pour les Pieds (38) sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon M10 x 130mm (72) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; la Plaque pour les Pieds doit pouvoir pivoter facilement.**

2. Attachez les Guides de Poids (21) et la Base (1) sur le Stabilisateur (2) à l'aide de deux Boulons M10 x 67mm (71), deux Rondelles M10 (57), et deux Écrous de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

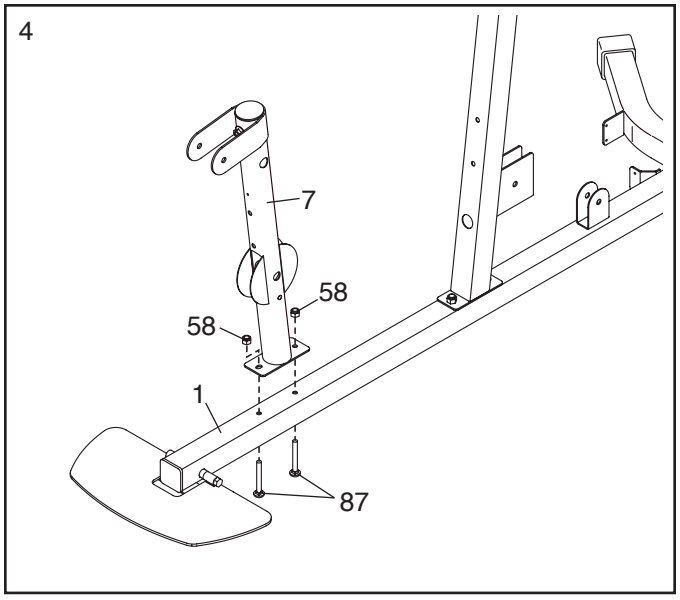




3. Attachez le Montant (3) sur la Base (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 63mm (87) et deux Écrous de Verrouillage M8 (58). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

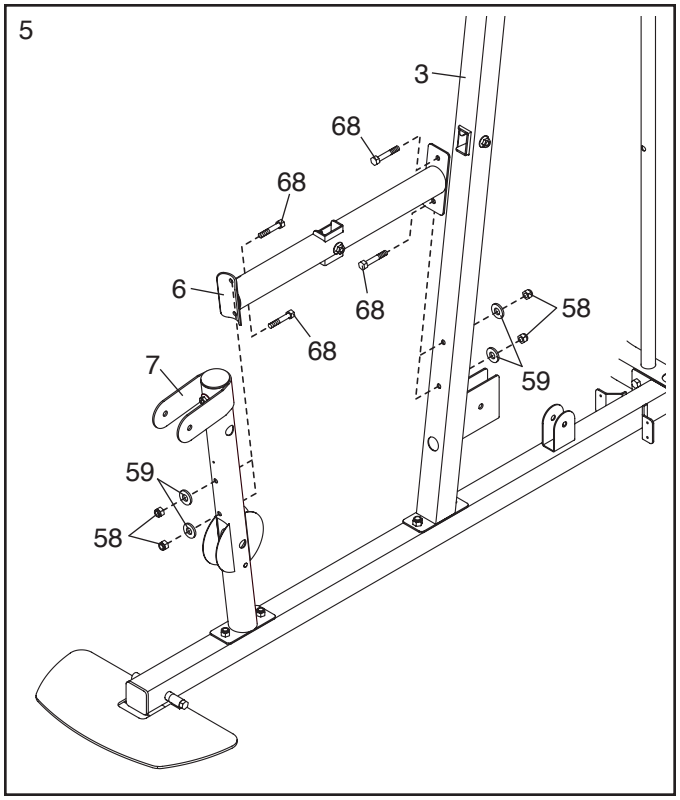


4. Attachez la Jambe Avant (7) sur la Base (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 63mm (87) et deux Écrous de Verrouillage M8 (58). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



5. Attachez le Tube du Siège (6) sur le Montant (3) à l'aide de deux Boulons M8 x 65mm (68), deux Rondelles M8 (59), et deux Écrous de Verrouillage M8 (58). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

   Attachez le Tube du Siège (6) sur la Jambe Avant (7) de la même manière.

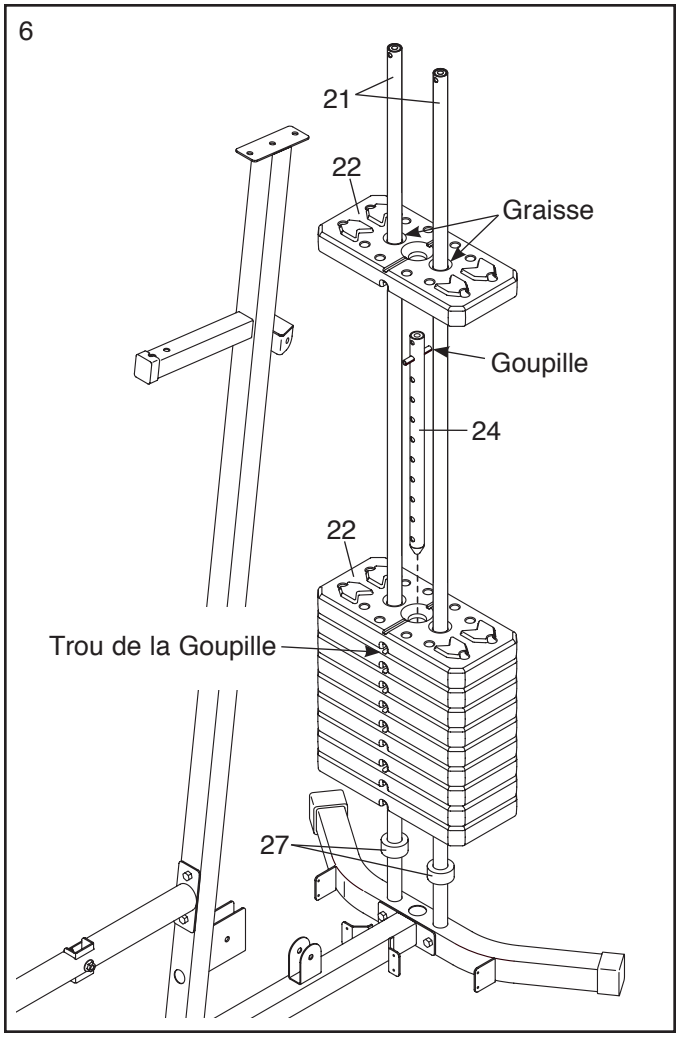


6. Glissez les deux Amortisseurs de Poids (27) sur les Guides de Poids (21).

   Orientez les neuf Poids (22) de manière à ce que les trous de goupille soient en bas, comme sur le schéma. Glissez les Poids sur les Guides de Poids (21).

   Enfoncez le Sélecteur de Poids (24) dans les neuf Poids (22). **Assurez-vous que la Goupille sur le Sélecteur de Poids est orientée comme sur le schéma.**

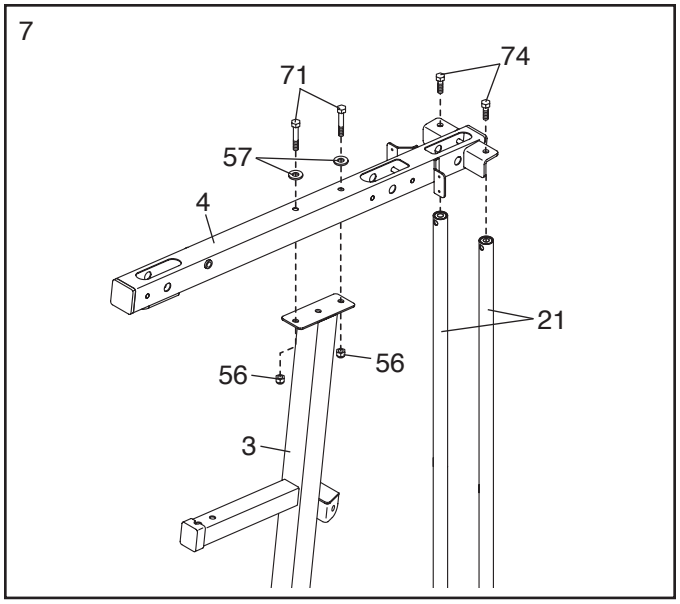
   Appliquez un peu de la graisse incluse à l'intérieur des trous indiqués sur le Poids (22) restant. Ensuite, glissez le Poids sur les Guides de Poids (21).



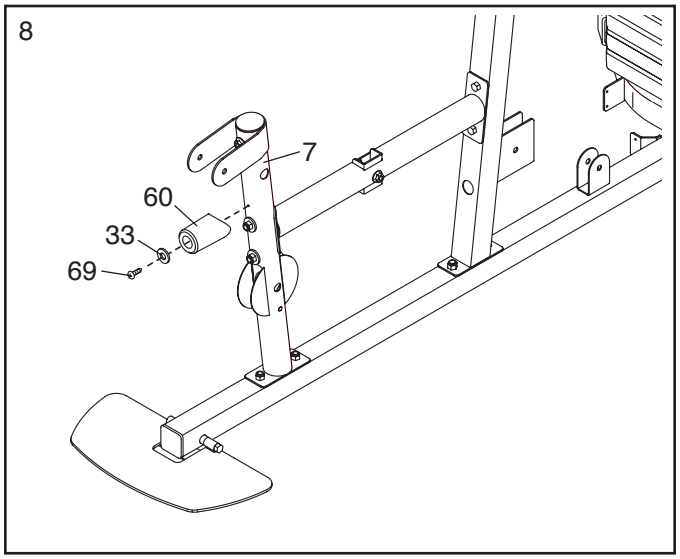
7. Attachez le Cadre Supérieur (4) sur le Montant (3) à l'aide de deux Boulons M10 x 67mm (71), deux Rondelles M10 (57), et deux Écrous de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

   Attachez le Cadre Supérieur (4) sur les Guides de Poids (21) à l'aide de deux Boulons M10 x 25mm (74). **Ne serrez pas encore les Boulons.**

   Référez-vous aux étapes 2 à 7. Serrez les Écrous de Verrouillage M10 (56) et les Écrous de Verrouillage M8 (58).

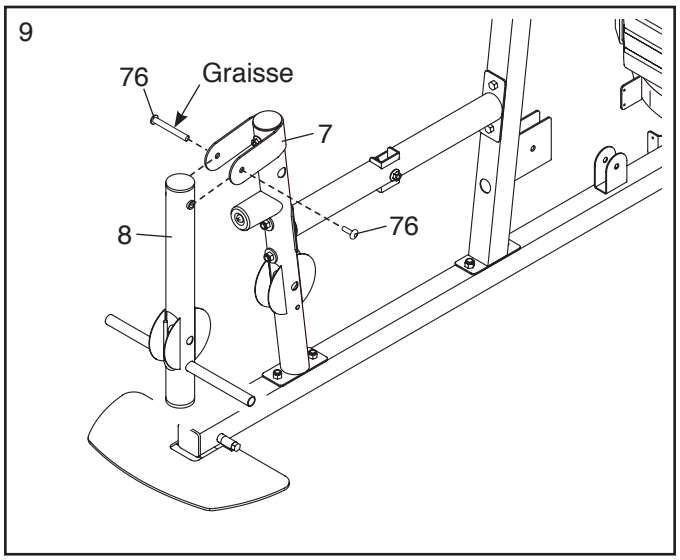


8. Attachez l'Amortisseur des Jambes (60) sur la Jambe Avant (7) à l'aide d'une Vis Autoperçante M4 x 20mm (69) et d'une Rondelle M4 (33). **Assurez-vous que l'extrémité de l'Amortisseur des Jambes est pointée vers le haut.**



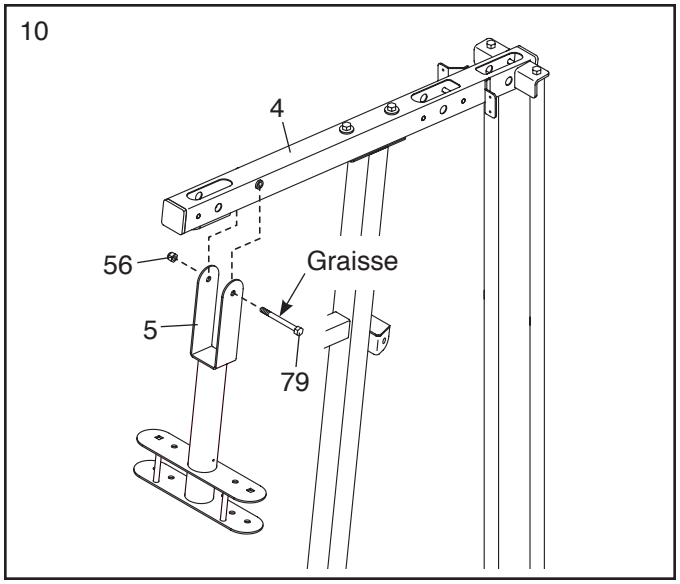
9. Appliquez de la graisse sur un Jeu de Boulons M10 x 64mm (76).

   Attachez le Levier pour Jambes (8) sur la Jambe Avant (7) à l'aide du Jeu de Boulons M10 x 64mm (76). **Assurez-vous que le corps du Jeu de Boulons est enfoncé dans les deux côtés du support de la Jambe Avant.**



10. Graissez un Boulon M10 x 77mm (79).

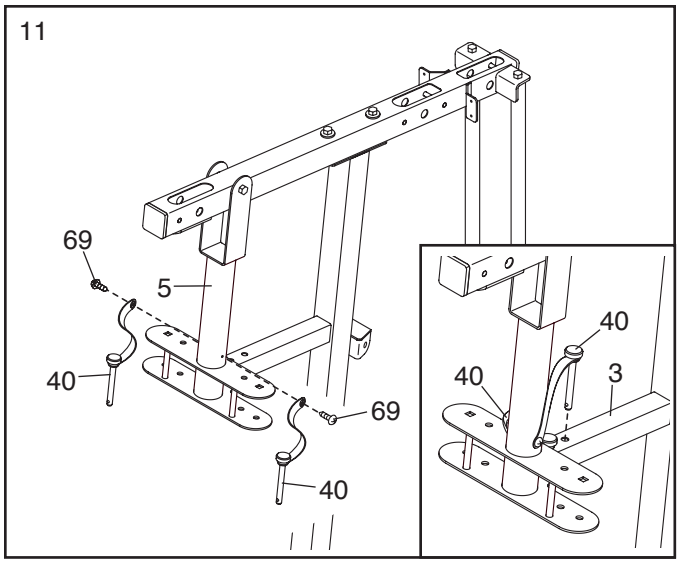
    Attachez le Cadre de Pivot (5) sur le Cadre Supérieur (4) à l'aide du Boulon M10 x 77mm (79) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; le Cadre de Pivot doit pouvoir pivoter facilement.**



Assemblage des Bras

11. Attachez les deux Goupilles des Bras (40) sur le Cadre de Pivot (5) à l'aide de deux Vis Autoperçantes M4 x 20mm (69).

    Voir le schéma en médaillon. Insérez les Goupilles des Bras (40) dans les trous indiqués sur le Montant (3).



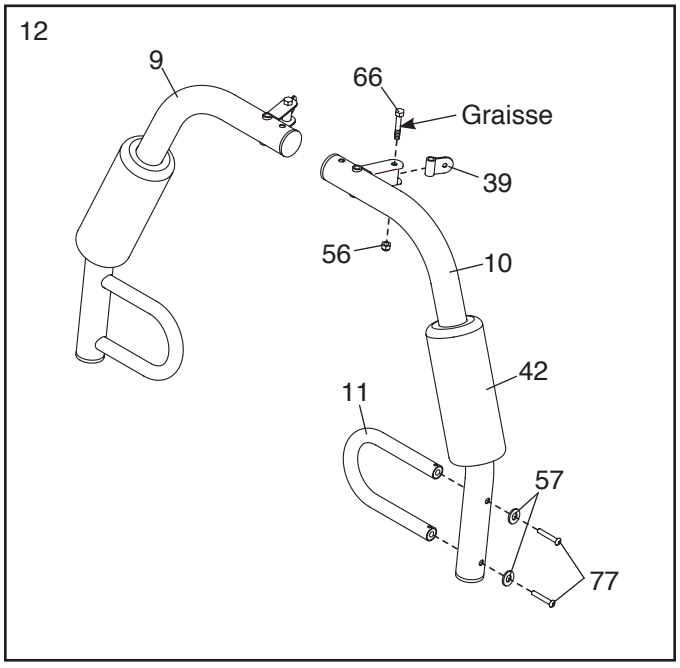
12. Appliquez de la graisse sur un Boulon M10 x 51mm (66).

    Attachez un Pivot de Câble (39) sur le Bras Gauche (10) à l'aide du Boulon M10 x 51mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; le Pivot de Câble doit pouvoir pivoter facilement.**

    Enduisez l'intérieur d'un Grand Coussin en Mousse (42) avec de l'eau savonneuse. Glissez le Grand Coussin en Mousse sur le Bras Gauche (10).

    Attachez une Poignée (11) sur le Bras Gauche (10) à l'aide de deux Vis en Bouton M10 x 25mm (77) et deux Rondelles M10 (57).

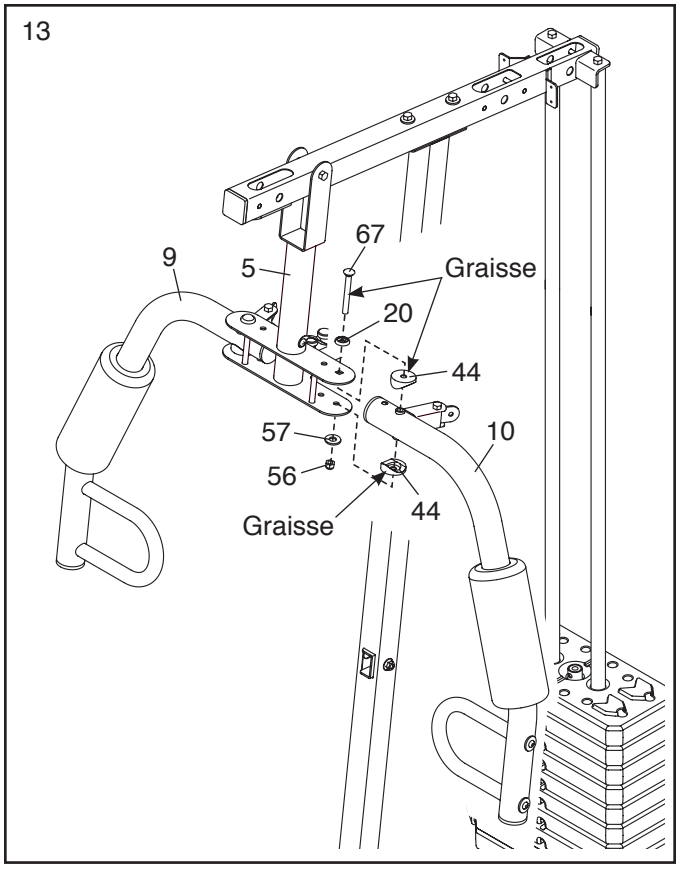
    Assemblez le Bras Droit (9) de la même manière.



13. Appliquez de la graisse sur un Boulon de Carrosserie M10 x 86mm (67) et sur deux Bagues des Bras (44).

    Attachez le Bras Gauche (10) sur le Cadre de Pivot (5) à l'aide du Boulon de Carrosserie M10 x 86mm (67), une Bague de Carrosserie du Boulon (20), les deux Bagues des Bras (44), une Rondelle M10 (57) et un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; le Bras Gauche doit pouvoir pivoter facilement.**

    Attachez le Bras Droit (9) sur le Cadre de Pivot (5) de la même manière.



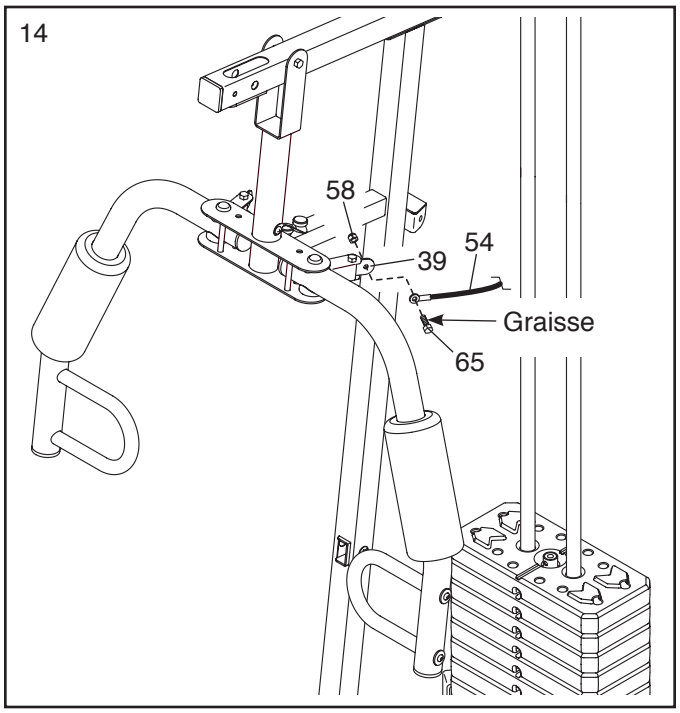
Assemblage des Câbles

14. **Référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES page 24 pour identifier les câbles alors que vous les assemblez.**

    Identifiez le Câble des Bras (54).

    Appliquez de la graisse sur un Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65).

    Attachez le Câble des Bras (54) sur le Pivot de Câble (39) à l'aide du Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65) et d'un Écrou de Verrouillage M8 (58).

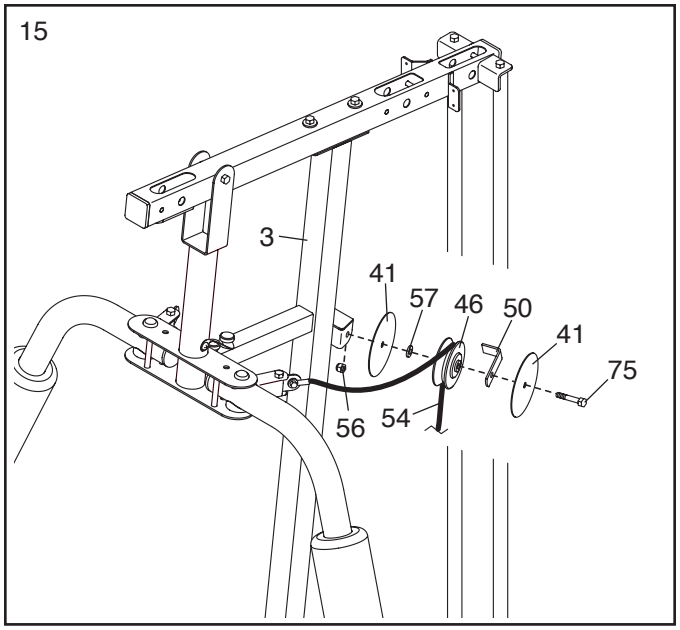


15. Identifiez les deux Poulies en V (46), les neuf Poulies Épaisses (non-illustrées), et les deux Poulies Fines (non-illustrées).

    Enroulez le Câble des Bras (54) autour d'une Poulie en V (46).

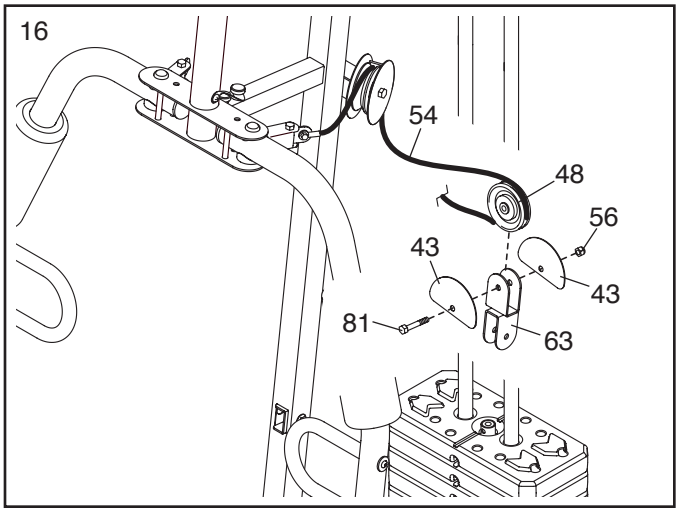
    Attachez la Poulie en V (46), un Grand Arrêt de Câble (50), deux Protections (41) et une Rondelle M10 (57) sur le Montant (3) à l'aide d'un Boulon M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).

    Assurez-vous que le Grand Arrêt de Câble (50) est orienté de manière à retenir le Câble des Bras (54) dans la rainure de la Poulie en V (46).



16. Enroulez le Câble des Bras (54) autour d'une Poulie Épaisse (48).

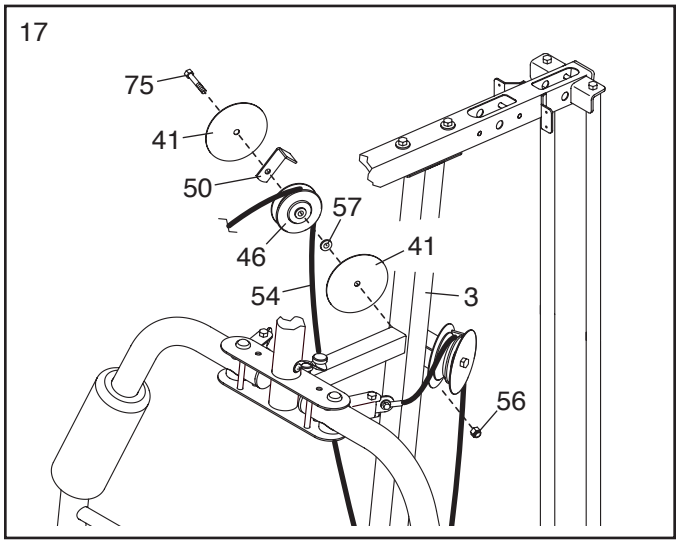
    Attachez la Poulie Épaisse (48) et deux Demi-protections (43) sur le Double Support en U (63) à l'aide d'un Boulon M10 x 46mm (81) et un d'Écrou de Verrouillage M10 (56). **Assurez-vous que les deux Demi-protections sont à l'extérieur du Double Support en U, comme sur le schéma.**



17. Enroulez le Câble des Bras (54) autour d'une Poulie en V (46).

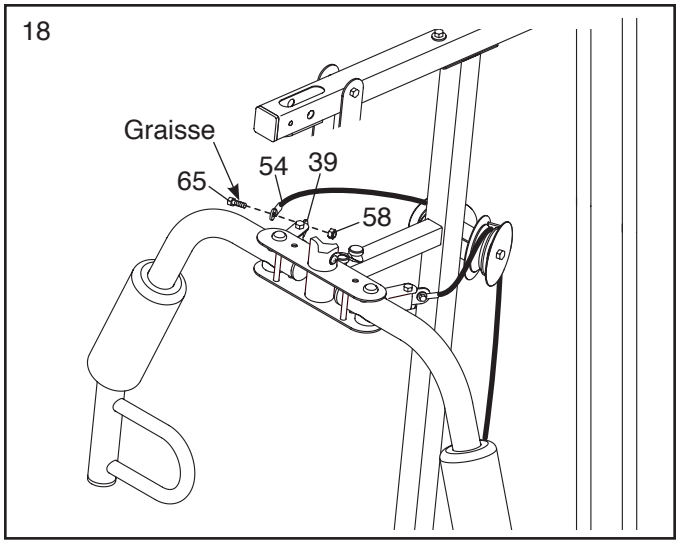
    Attachez la Poulie en V (46), un Grand Arrêt de Câble (50), deux Protections (41) et une Rondelle M10 (57) sur le Montant (3) à l'aide d'un Boulon M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).

    Assurez-vous que le Grand Arrêt de Câble (50) est orienté de manière à maintenir le Câble des Bras (54) dans la rainure de la Poulie en V (46).



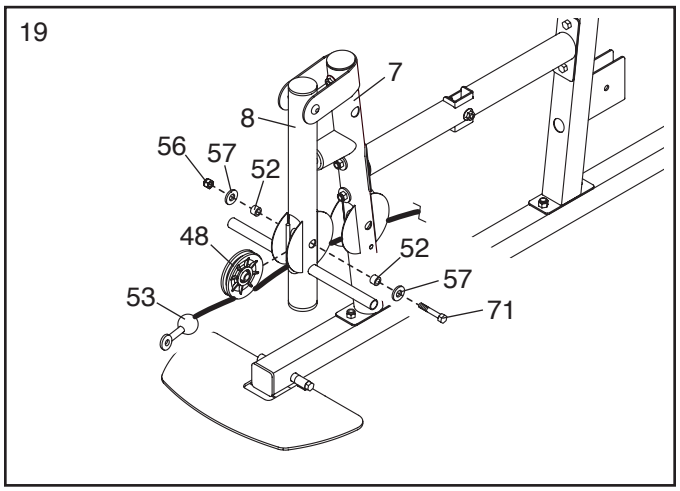
18. Appliquez de la graisse sur un Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65).

    Attachez le Câble des Bras (54) sur le Pivot de Câble (39) à l'aide du Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65) et d'un Écrou de Verrouillage M8 (58).

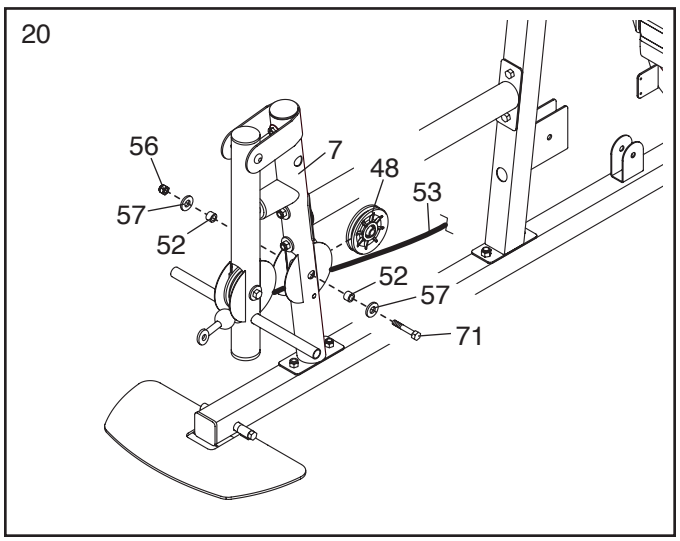


19. **Identifiez le Câble Inférieur (53).** Faites passer le Câble Inférieur dans le Levier pour Jambes (8) et la Jambe Avant (7).

    Attachez une Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Levier pour Jambe (8), au-dessus du Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), deux Rondelles M10 (57), deux Bagues d'Espacement 13mm (52), et un Écrou de Verrouillage M10 (56).

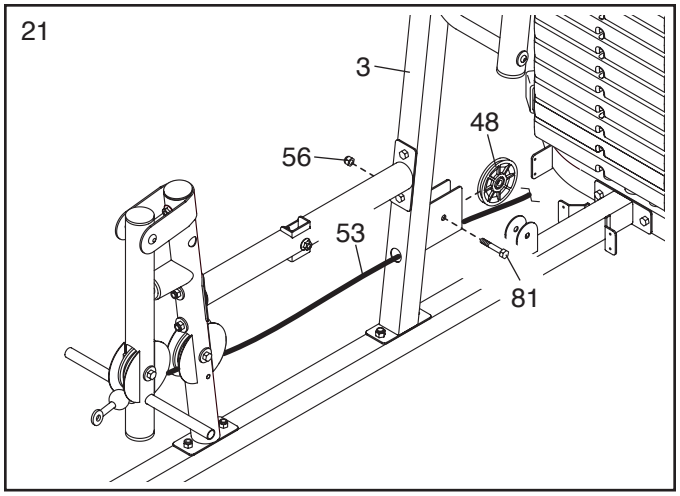


20. Attachez une Poulie Épaisse (48) à l'intérieur de la Jambe Avant (7), au-dessus du Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), deux Rondelles M10 (57), deux Bagues d'Espacement 13mm (52) et un Écrou de Verrouillage M10 (56).



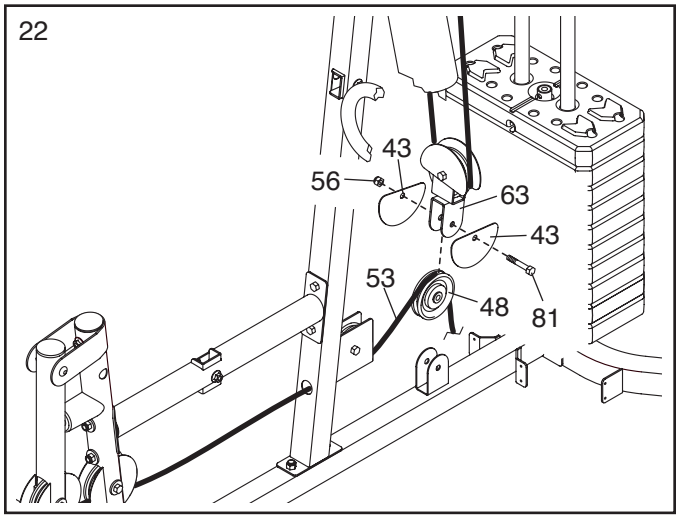
21. Faites passer le Câble Inférieur (53) dans le Montant (3) et sous une Poulie Épaisse (48).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Montant (3) à l'aide d'un Boulon M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).



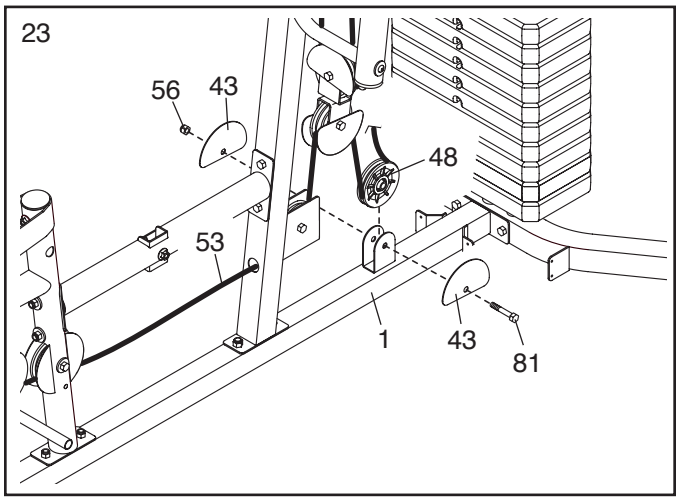
22. Enroulez le Câble Inférieur (53) autour d'une Poulie Épaisse (48).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) et deux Demi-protections (43) sur le Double Support en U (63) à l'aide d'un Boulon M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Assurez-vous que les deux Demi-protections sont à l'extérieur du Double Support en U, comme sur le schéma.**



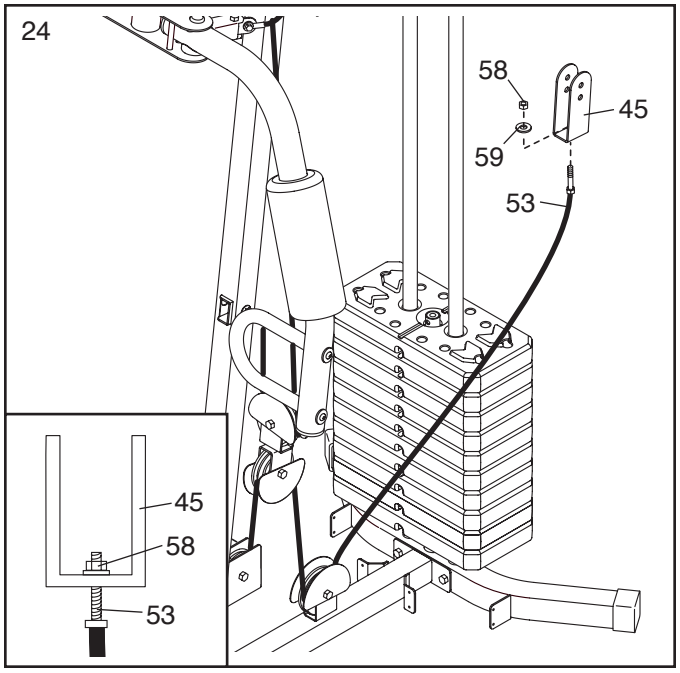
23. Enroulez le Câble Inférieur (53) autour d'une Poulie Épaisse (48).

    Attachez la Poulie Épaisse (48) et deux Demi-protections (43) sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Assurez-vous que les deux Demi-protections soient à l'extérieur du support, comme sur le schéma.**



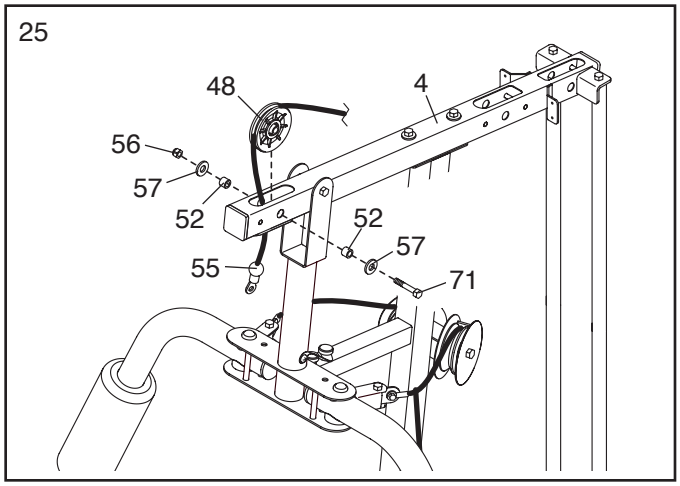
24. Attachez le Câble Inférieur (53) sur le Support en U (45) à l'aide d'une Rondelle M8 (59) et d'un Écrou de Verrouillage M8 (58).

Voir le schéma en médaillon. Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage M8 (58) ; il devrait être vissé de quelques tours seulement sur l'extrémité du Câble Inférieur (53) de manière à ce que seuls deux filets soient visibles au-dessus de l'Écrou.



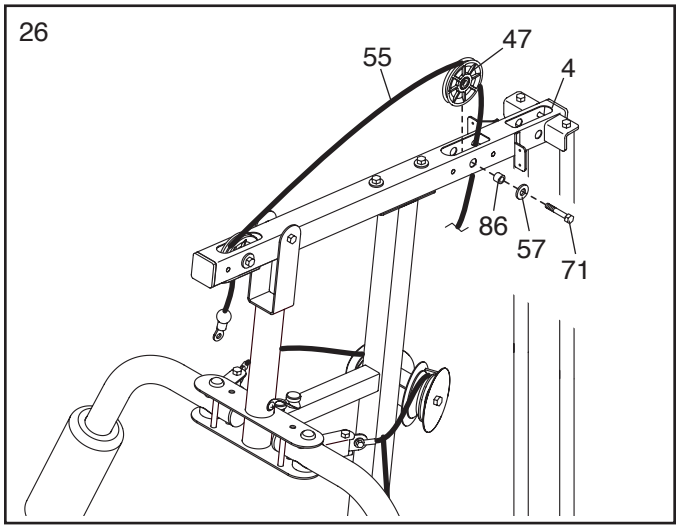
25. **Identifiez le Câble Supérieur (55).** Faites passer le Câble Supérieur dans le Cadre Supérieur (4), vers le haut, et autour d'une Poulie Épaisse (48).

Attachez la Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Cadre Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), deux Rondelles M10 (57), deux Bagues d'Espacement 13mm (52), et un Écrou de Verrouillage M10 (56).



26. Enroulez le Câble Supérieur (55) autour d'une Poulie Fine (47) puis vers le bas dans le Cadre Supérieur (4).

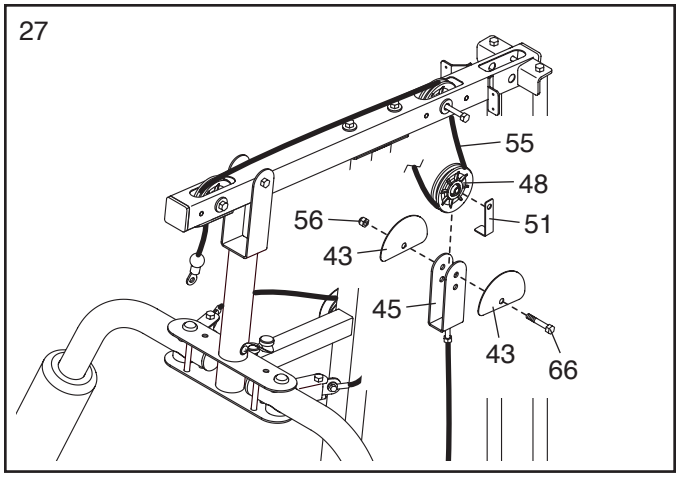
Attachez la Poulie Fine (47) à l'intérieur du Cadre Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), une Rondelle M10 (57), et une Bague d'Espacement 11mm (86). **Assurez-vous que la Poulie Fine ne tombe pas du Cadre Supérieur pendant que vous effectuez les étapes 27 et 28.**



27. Enroulez le Câble Supérieur (55) autour d'une Poulie Épaisse (48).

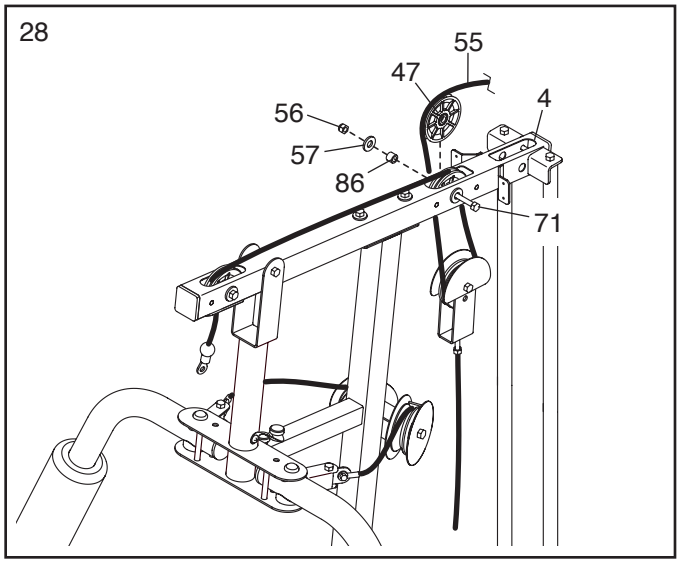
    Attachez la Poulie Épaisse (48), un Petit Arrêt de Câble (51), et deux Demi-protections (43) sur le trou supérieur sur le Support en U (45) à l'aide d'un Boulon M10 x 51mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).

    Assurez-vous que le Petit Arrêt de Câble (51) est orienté de manière à maintenir le Câble Supérieur (55) dans la rainure de la Poulie Épaisse (48) et que les deux Demi-protections (43) sont à l'extérieur du Support en U (45).



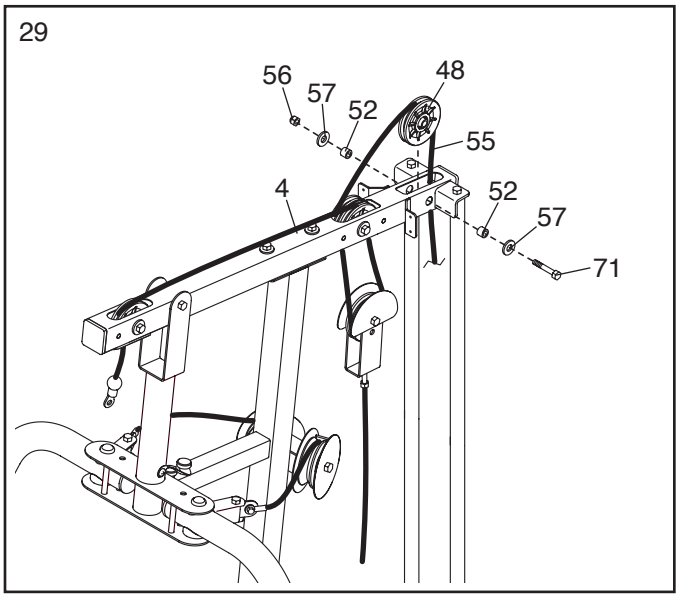
28. Faites passer le Câble Supérieur (55) vers le haut dans le Cadre Supérieur (4) et autour d'une Poulie Fine (47).

    Attachez la Poulie Fine (47) à l'intérieur du Cadre Supérieur (4) à l'aide du Boulon M10 x 67mm (71) utilisé dans l'étape 26, une Bague d'Espacement 11mm (86), une Rondelle M10 (57), et un Écrou de Verrouillage M10 (56).



29. Enroulez le Câble Supérieur (55) autour d'une Poulie Épaisse (48) puis faites-la passer dans le Cadre Supérieur (4), vers le bas.

    Attachez la Poulie Épaisse (48) à l'intérieur du Cadre Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), deux Rondelles M10 (57), deux Bagues d'Espacement 13mm (52), et un Écrou de Verrouillage M10 (56).

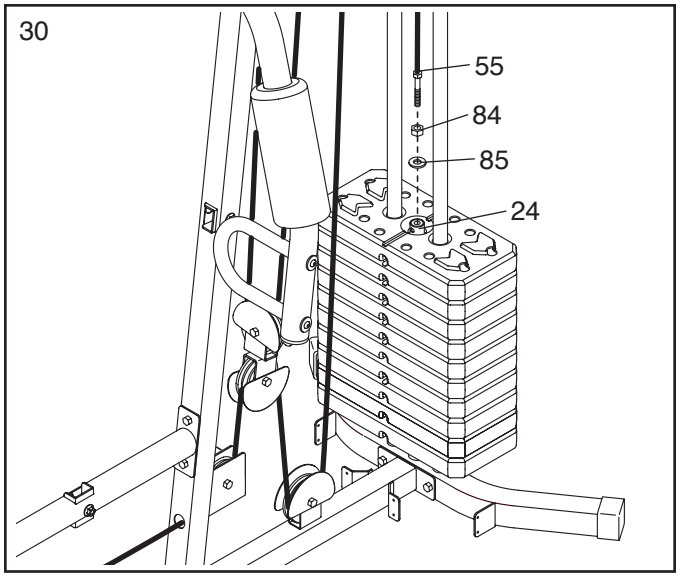


30. Vissez un Écrou M12 (84) jusqu'au bout sur le Câble Supérieur (55).

    Placez une Grande Rondelle (85) sur le Sélecteur de Poids (24).

    Serrez le Câble Supérieur (55) dans le Sélecteur de Poids (24) jusqu'à ce que les Câbles soient tendus.

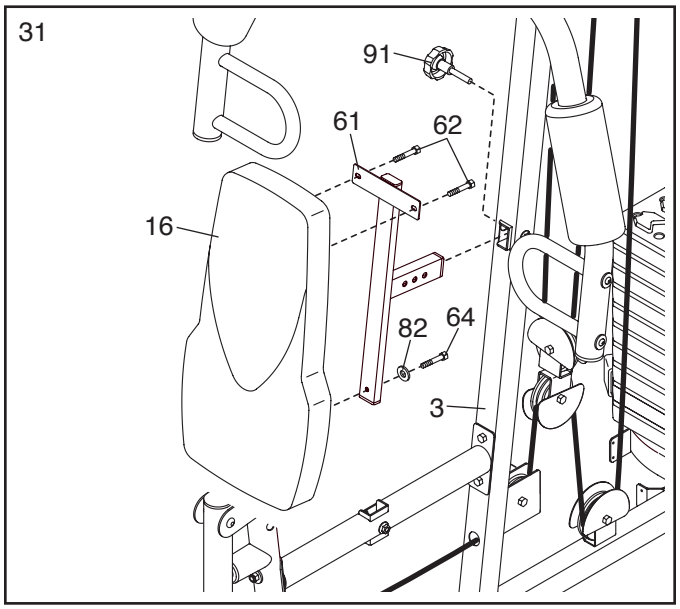
    Serrez l'Écrou M12 (84) contre la Grande Rondelle (85).



Assemblage du Siège

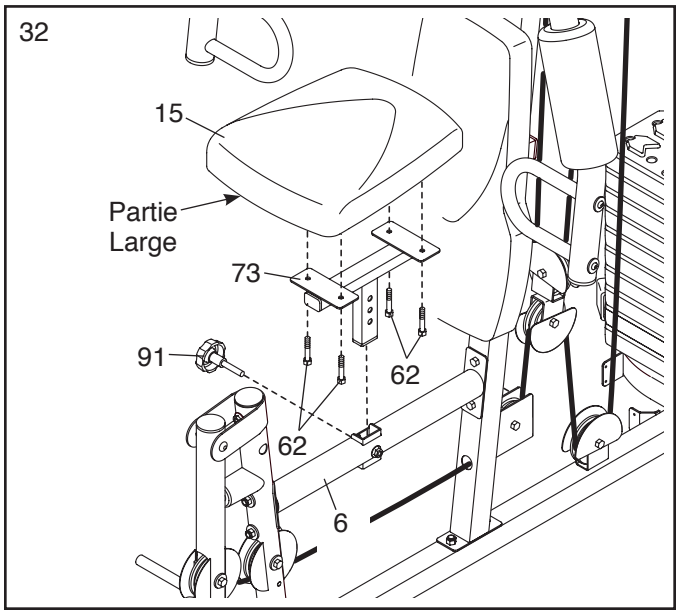
31. Attachez le Dossier (16) sur le Cadre du Dossier (61) à l'aide de deux Vis M6 x 16mm (62), une Vis M6 x 32mm (64), et une Rondelle M6 (82).

    Insérez le Cadre du Dossier (61) dans le Montant (3) et serrez un Grand Bouton (91) dans le Montant et dans un des trous sur le Cadre du Dossier.



32. Attachez le Siège (15) sur le Cadre du Siège (73) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (62).

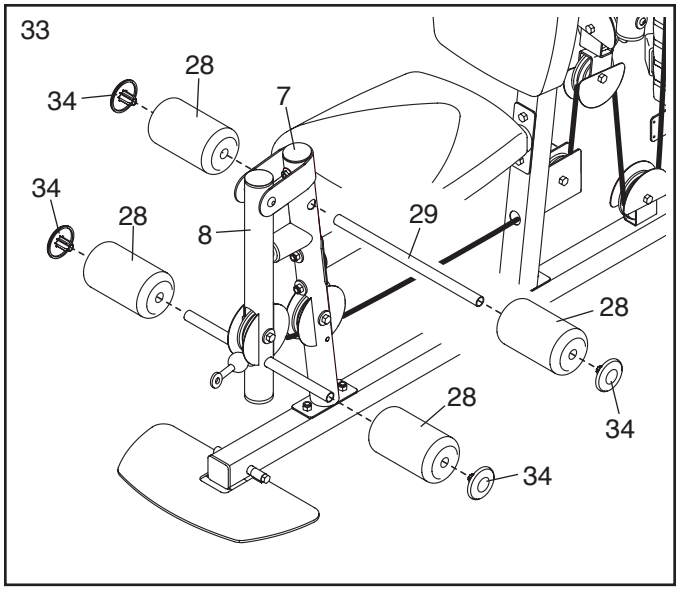
    Insérez le Cadre du Siège (73) dans le Tube du Siège (6) et serrez un Grand Bouton (91) dans le Tube du Siège et dans un des trous sur le Cadre du Siège.



33. Insérez le Tube des Coussins (29) dans la Jambe Avant (7).

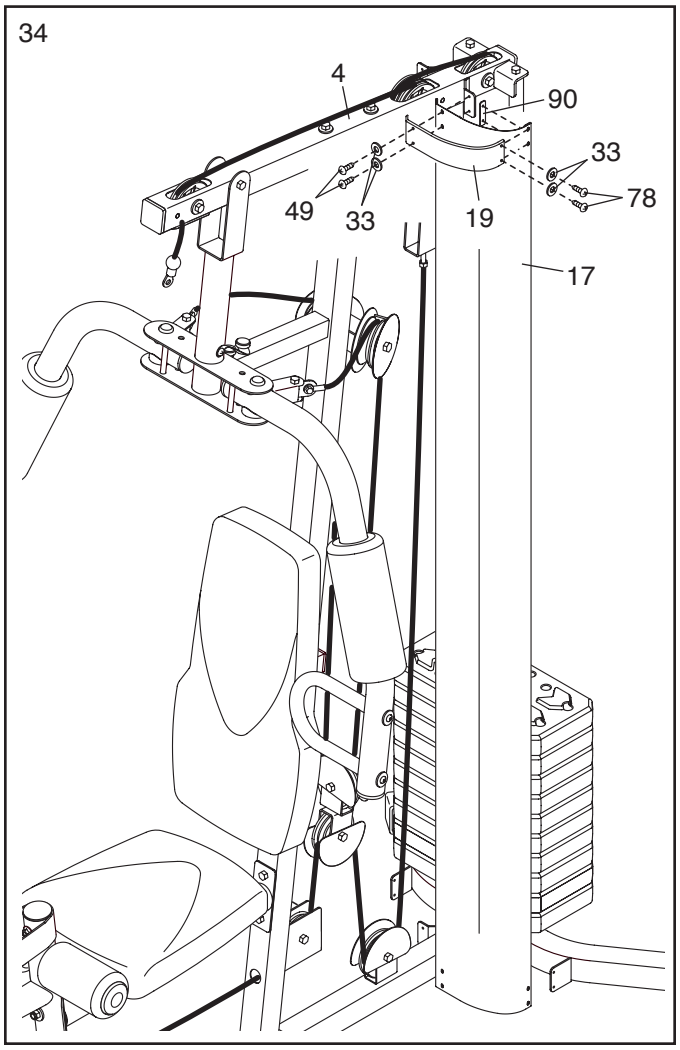
Glissez un Petit Coussin en Mousse (28) sur chaque côté du Tube des Coussins (29). Ensuite, enfoncez un Embout du Coussin (34) dans chaque Petit Coussin en Mousse.

Glissez un Petit Coussin en Mousse (28) sur chaque côté du Levier pour Jambes (8). Ensuite, enfoncez un Embout du Coussin (34) dans chaque Petit Coussin en Mousse.



34. Attachez un Support du Hauban (19) et la partie supérieure du Hauban Gauche (17) sur le côté gauche du Cadre Supérieur (4) à l'aide de deux Vis Autoperçantes M4,2 x 16mm (49) et deux Rondelles M4 (33). **Ne serrez pas encore les Vis.**

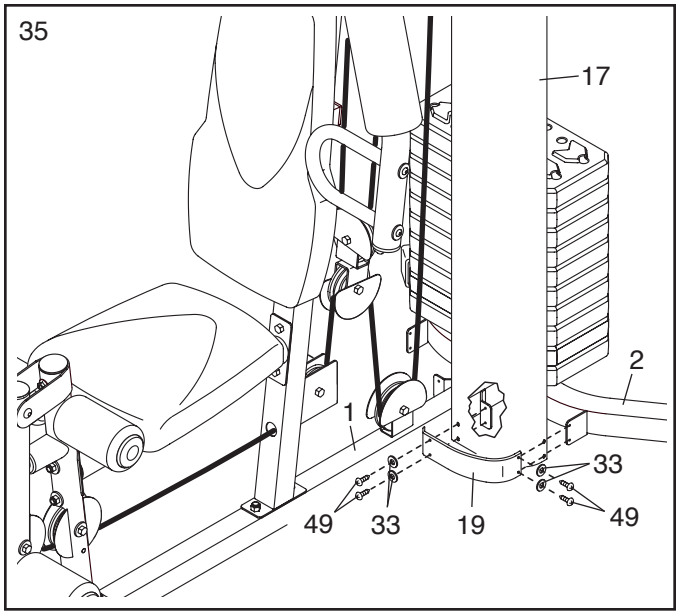
Ensuite, attachez une Pince du Hauban (90) sur la partie supérieure du Hauban Gauche (17) et du Support du Hauban (19) à l'aide de deux Vis M4 x 12mm (78) et deux Rondelles M4 (33). **Ne serrez pas encore les Vis.**



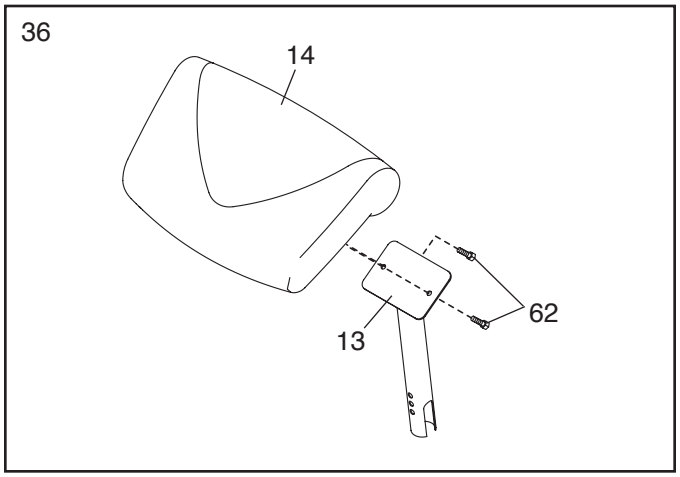
35. Attachez un Support du Hauban (19) et la partie inférieure du Hauban Gauche (17) sur la Base (1) et le Stabilisateur (2) à l'aide de quatre Vis Autoperçantes M4,2 x 16mm (49) et quatre Rondelles M4 (33). **Ne serrez pas encore les Vis.**

Répétez les étapes 34 et 35 pour attacher le Hauban Droit (non-illustré).

Référez-vous aux étapes 34 et 35. Serrez les Vis Autoperçantes M4,2 x 16mm (49) et les Vis M4 x 12mm (78).



36. Attachez le Coussin de Flexion (14) sur le Montant de Flexion (13) à l'aide de deux Vis M6 x 16mm (62).



37. Assurez-vous que toutes les pièces ont correctement été serrées. L'utilisation des pièces restantes sera décrite dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 21.

Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez tous les câbles plusieurs fois pour vous assurer qu'ils coulissent correctement dans les poulies. Si un des câbles ne coulisse pas correctement, trouvez le problème et corrigez-le.

IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, ils pourraient être endommagés quand des poids importants sont utilisés. Référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 24 pour voir leurs positions correctes. S'il y a du jeu dans les câbles, vous devrez les tendre. Référez-vous à la section ENTRETIEN à la page 25.

RÉGLAGES

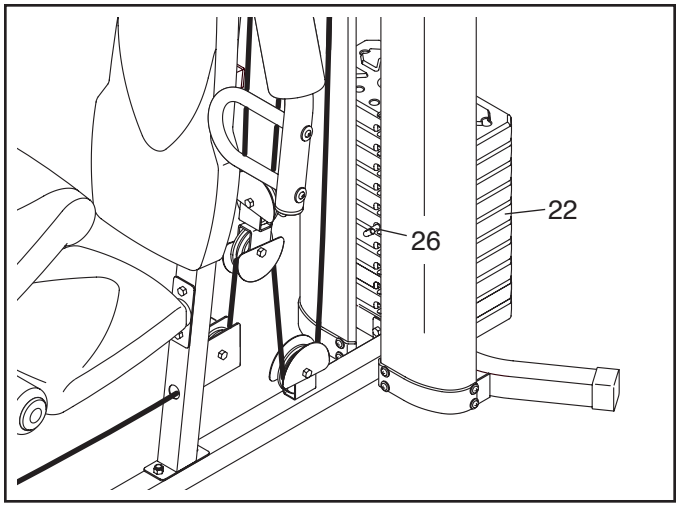
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE page 26 pour des renseignements importants sur la façon de tirer le maximum de votre programme d'exercice. Référez-vous également au guide d'exercices joint afin de voir les positions correctes de plusieurs exercices.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

CHANGER LA RÉSISTANCE DES POIDS

Pour changer le nombre de poids à utiliser, insérez une Goupille de Poids (26) sous le Poids (22) désiré dans la pile de poids. Insérez la Goupille de Poids de manière à ce que la partie courbée touche la pile de poids. Tournez la partie courbée vers le bas.

Remarque : à cause des câbles et des poulies, le montant de résistance à chaque station peut varier du poids sélectionné. Utilisez le TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS page 23 pour trouver le montant approximatif de résistance à chaque station de poids.

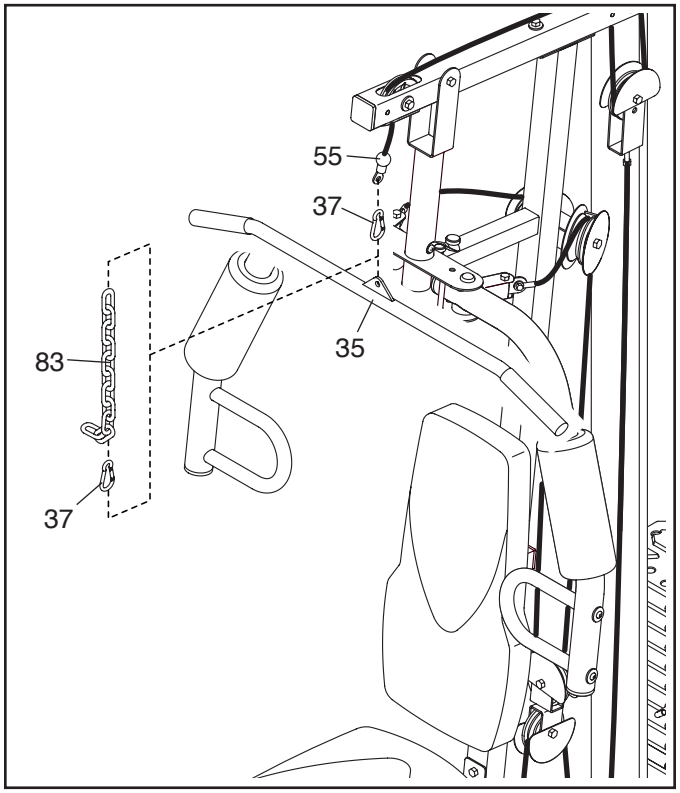


ATTACHER DES ACCESSOIRES

Attachez la Barre des Latéraux (35) sur le Câble Supérieur (55) à la station de la poulie supérieure à l'aide d'une Attache de Câble (37).

Pour certains exercices, attachez la Chaîne (83) entre la Barre des Latéraux (35) et le Câble Supérieur (55) à l'aide de deux Attaches de Câbles (37). **Réglez la longueur de la Chaîne entre la Barre des Latéraux et le Câble Supérieur de manière à ce que la Barre des Latéraux soit dans la position correcte de départ pour l'exercice à effectuer.**

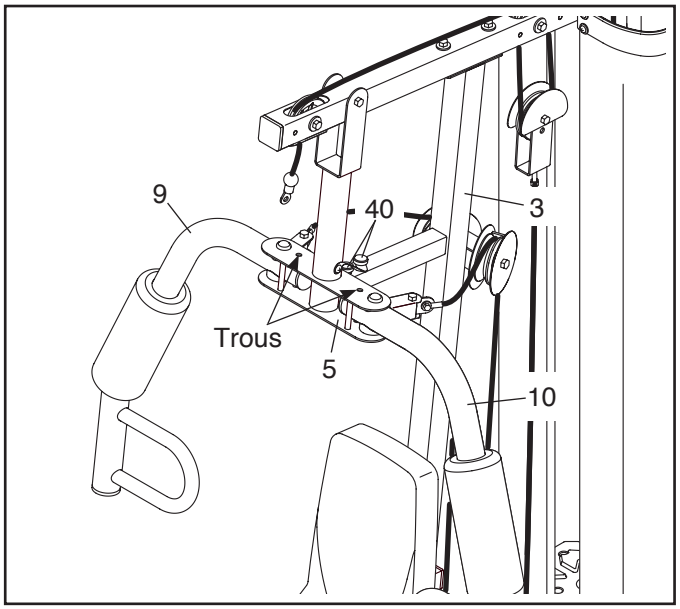
La Barre des Latéraux (35) ou la Sangle de la Poignée (non-illustrée) peut être attachée à l'une ou l'autre des stations de poulie de la même manière.



TRANSFORMER LES BRAS

Pour utiliser les Bras (9, 10) en tant que bras papillon, enfoncez les Goupilles des Bras (40) dans les trous sur le Montant (3), comme sur le schéma.

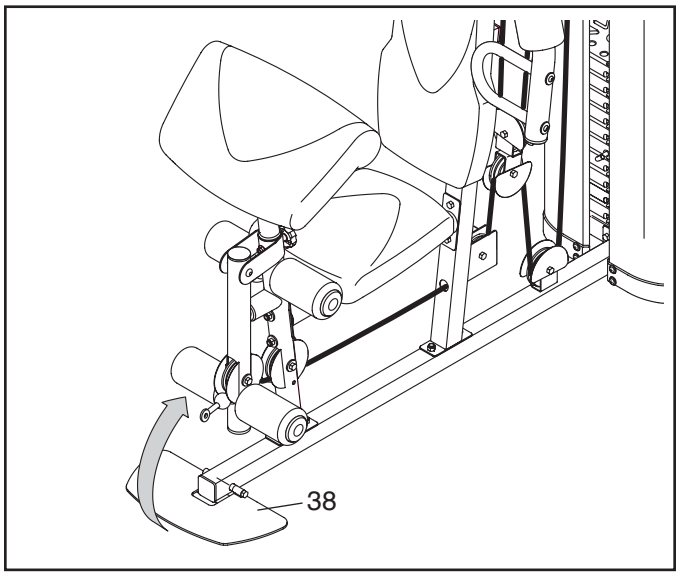
Pour utiliser les Bras (9, 10) en tant que bras de presse, enfoncez les Goupilles des Bras (40) dans les trous sur le Cadre de Pivot (5) et les Bras.



TRANSFORMER LA PLAQUE POUR LES PIEDS

Pour utiliser la Plaque pour les Pieds (38) en tant que repose-pieds quand vous utilisez la station de la poulie inférieure, tournez la Plaque pour les Pieds vers le haut.

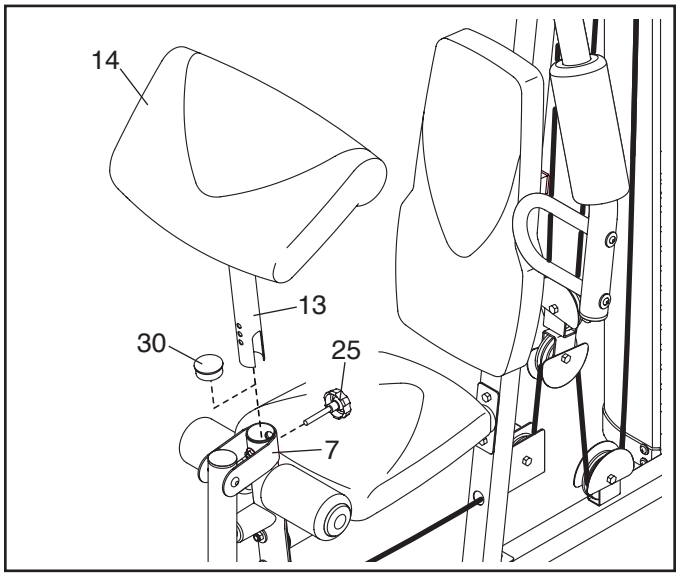
Quand vous n'utilisez pas la Plaque pour les Pieds (38) en tant que repose-pieds, tournez la Plaque pour les pieds vers le bas pour qu'elle soit à plat sur le sol.



UTILISER LE COUSSIN DE FLEXION

Pour utiliser le Coussin de Flexion (14), retirez d'abord l'Embout Mâle Rond 50mm (30) de la Jambe Avant (7). Insérez le Montant de Flexion (13) dans la Jambe Avant et verrouillez-la en place à l'aide du Petit Bouton (25).

Quand vous effectuez un exercice qui nécessite l'utilisation du Coussin de Flexion (14), retirez le Coussin de Flexion et replacez l'Embout Mâle Rond 50mm (30) dans la Jambe Avant (7). Rangez le Coussin de Flexion hors de portée de l'appareil de musculation.



VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Pour verrouiller la pile de poids après chaque entraînement, enfoncez la Goupille de Verrouillage (89) dans un des Guides de Poids (21) et attachez le Cadenas (88) sur la Goupille de Poids.

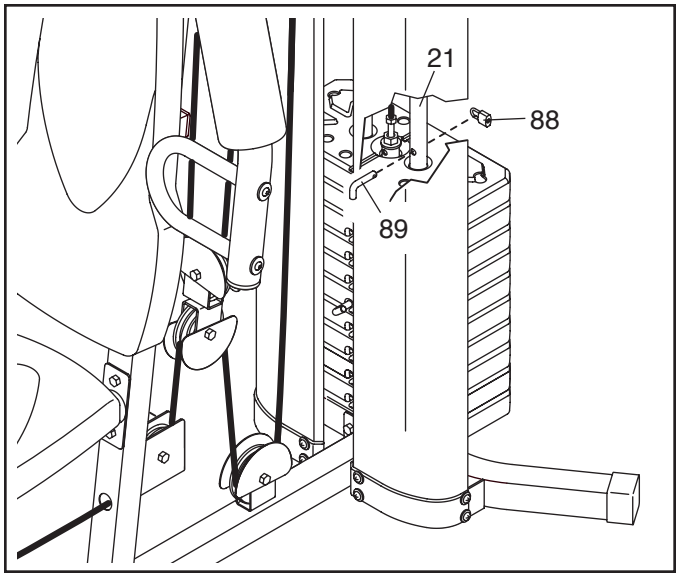


TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS

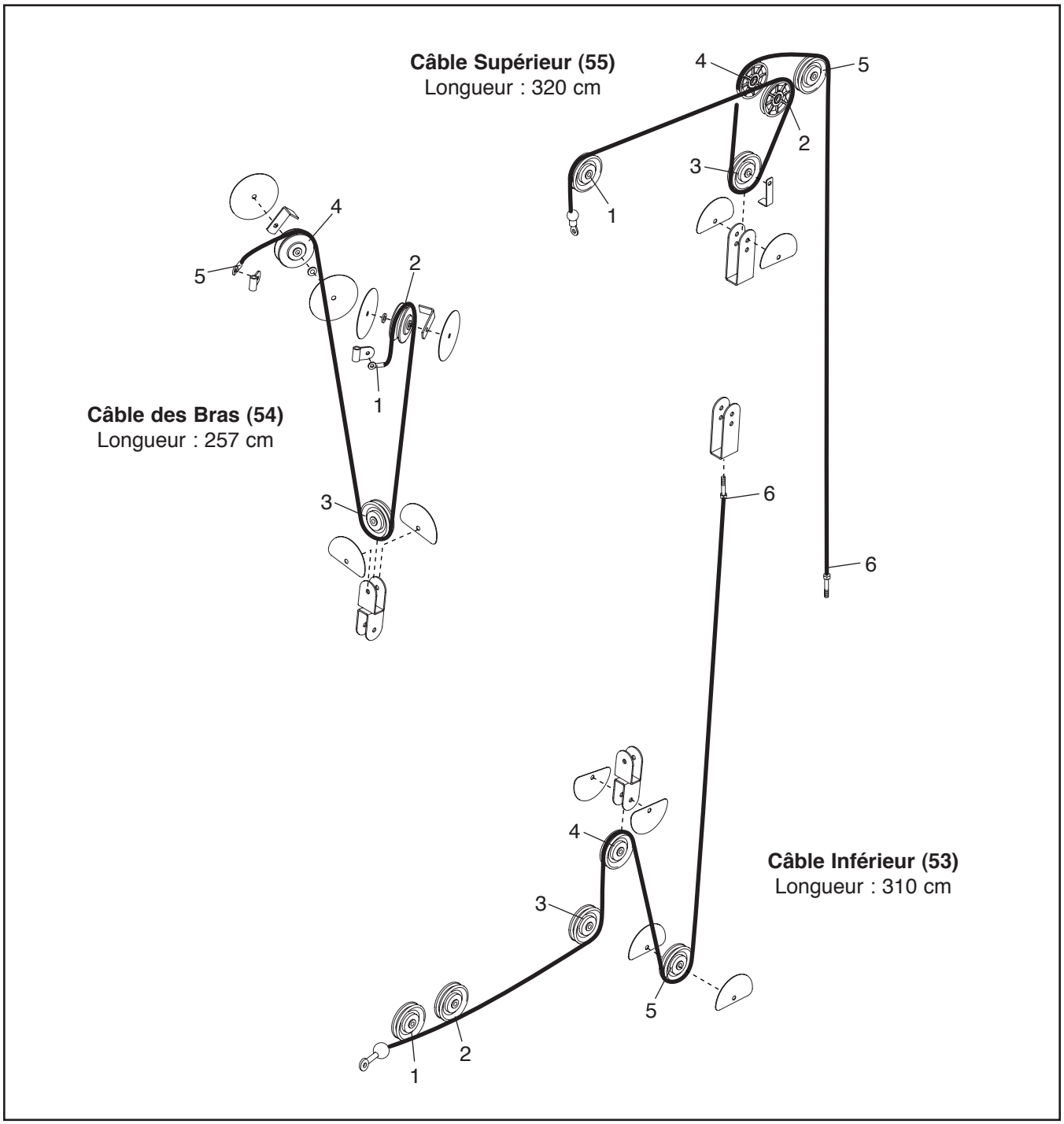
Le tableau ci-dessous présente la résistance approximative des poids à chaque station d'exercice. Les nombres dans la colonne de gauche font référence aux poids de 12,5 livres. **Remarque : la résistance des poids indiquée pour la station des bras papillon est pour chaque bras. La résistance réelle à chaque station varie à cause des différences de poids des plaques de poids et de la friction entre les câbles, les poulies et les guides de poids.**

POIDS	BRAS PAPILLON (livres)	BRAS DE PRESSE (livres)	POULIE SUPÉRIEURE (livres)	LEVIER POUR JAMBES (livres)	POULIE INFÉRIEURE (livres)
1	19	53	22	63	57
2	24	78	36	104	84
3	32	100	53	132	112
4	40	116	64	153	140
5	44	140	79	180	173
6	50	165	93	201	198
7	57	190	107	239	227
8	65	218	118	276	259
9	74	240	131	303	288
10	79	276	145	330	320

Remarque : 1 livre = 0,45 kg

DIAGRAMME DES CÂBLES

Les diagrammes ci-dessous illustrent la position correcte des câbles. Les nombres dans chaque diagramme indiquent le bon acheminement des câbles. Consultez les diagrammes pour vous assurer que les câbles et les arrêts de câble sont correctement assemblés. Si les câbles ne sont pas correctement assemblés, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et des dommages s'en suivront. **Assurez-vous que les arrêts de câble ne touchent ou ne coincent pas le câble.**



ENTRETIEN

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Pour nettoyer l'appareil de musculation, utilisez un chiffon humide avec un peu de produit nettoyant doux, non-abrasif ; **n'utilisez pas de produit dissolvant pour nettoyer l'appareil de musculation.**

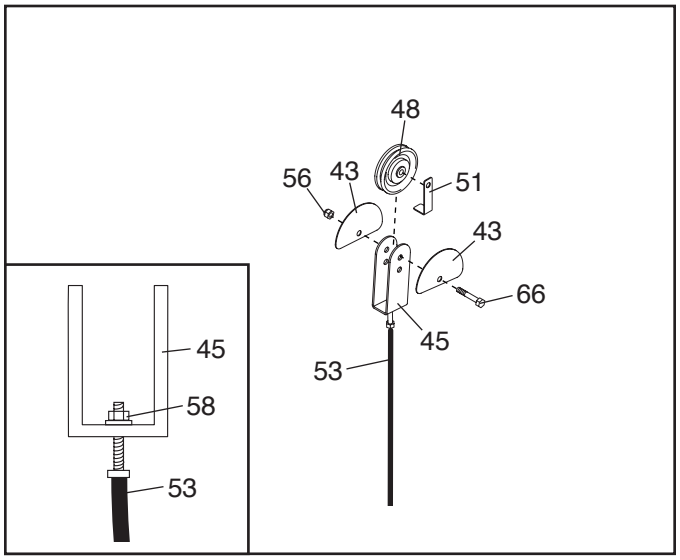
TENDRE LES CÂBLES

Les câbles tissés, le type de câble utilisé sur l'appareil de musculation, peuvent se détendre légèrement durant la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance des poids ne se fasse sentir, vous devriez tendre les câbles. Pour tendre les câbles, insérez d'abord la goupille de poids dans le milieu de la pile de poids. Vous pouvez tendre les câbles de plusieurs manières :

Voir le schéma en médaillon. Serrez l'Écrou de Verrouillage M8 (58) qui maintient le bout du Câble Inférieur (53) sur le Support en U (45).

Retirez l'Écrou de Verrouillage M10 (56) et le Boulon M10 x 51mm (66) des deux Demi-protections (43), du Support en U (45), du Petit Arrêt de Câble (51), et de la Poulie Épaisse (48).

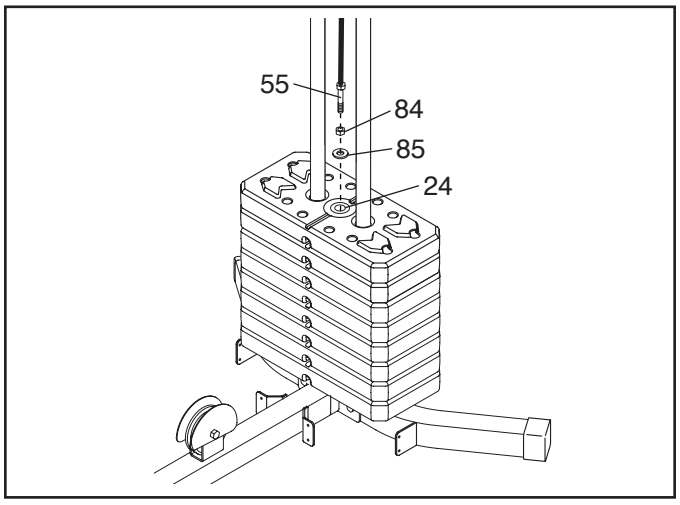
Réattachez la Poulie Épaisse (48), le Petit Arrêt de Câble (51) et les Demi-protections (43) sur l'autre trou sur le Support en U (45). **Assurez-vous que le Petit Arrêt de Câble est dans la position correcte et que le Câble Inférieur (53) et la Poulie Épaisse coulissent facilement.**



Dévissez l'Écrou M12 (84) sur le Câble Supérieur (55).

Vissez le Câble Supérieur (55) dans le Sélecteur de Poids (24) jusqu'à ce que le Câble Supérieur soit bien tendu.

Ensuite, resserrez l'Écrou M12 (84) contre la Grande Rondelle (85).



Ne serrez pas excessivement les câbles. Si les câbles sont trop tendus, le poids supérieur ne touchera plus la pile de poids. Si un câble a tendance à glisser régulièrement hors des poulies, il est possible qu'il se soit tordu. Retirez le câble et réinstallez-le. Si un câble a besoin d'être remplacé, référez-vous au dos de ce manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

JOURNAL D'EXERCICES

Faites des copies de cette page, et utilisez les copies pour programmer et enregistrer vos entraînements aérobics et de musculation. La programmation et l'enregistrement de vos entraînements vous aideront à faire de vos entraînements une partie intégrante et agréable de votre vie quotidienne.

Musculation
Date :
___/___/___

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
___/___/___

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
___/___/___

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
___/___/___

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
___/___/___

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
___/___/___

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle 14922.0 R0611A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	51	1	Petit Arrêt de Câble
2	1	Stabilisateur	52	8	Bague d'Espacement 13mm
3	1	Montant	53	1	Câble Inférieur
4	1	Cadre Supérieur	54	1	Câble des Bras
5	1	Cadre de Pivot	55	1	Câble Supérieur
6	1	Tube du Siège	56	22	Écrou de Verrouillage M10
7	1	Jambe Avant	57	22	Rondelle M10
8	1	Levier pour Jambes	58	11	Écrou de Verrouillage M8
9	1	Bras Droit	59	5	Rondelle M8
10	1	Bras Gauche	60	1	Amortisseur des Jambes
11	2	Poignée	61	1	Cadre du Dossier
12	1	Plaque Carrée	62	8	Vis M6 x 16mm
13	1	Montant de Flexion	63	1	Double Support en U
14	1	Coussin de Flexion	64	1	Vis M6 x 32mm
15	1	Siège	65	2	Boulon à Épaulement M8 x 22mm
16	1	Dossier	66	3	Boulon M10 x 51mm
17	1	Hauban Gauche	67	2	Boulon de Carrosserie
18	1	Hauban Droit			M10 x 86mm
19	4	Support du Hauban	68	4	Boulon M8 x 65mm
20	2	Bague de Carrosserie du Boulon	69	3	Vis Autoperçante M4 x 20mm
21	2	Guide de Poids	70	2	Embout Mâle 20mm x 40mm
22	10	Poids	71	9	Boulon M10 x 67mm
23	1	Embout du Sélecteur de Poids	72	1	Boulon M10 x 130mm
24	1	Sélecteur de Poids	73	1	Cadre du Siège
25	1	Petit Bouton	74	2	Boulon M10 x 25mm
26	1	Goupille de Poids	75	2	Boulon M10 x 63mm
27	2	Amortisseur de Poids	76	1	Jeu de Boulons M10 x 64mm
28	4	Petit Coussin en Mousse	77	4	Vis en Bouton M10 x 25mm
29	1	Tube des Coussins	78	4	Vis M4 x 12mm
30	8	Embout Mâle Rond 50mm	79	1	Boulon M10 x 77mm
31	3	Embout Mâle Carré 50mm	80	1	Sangle de la Poignée
32	1	Embout Femelle Carré 38mm	81	4	Boulon M10 x 46mm
33	17	Rondelle M4	82	1	Rondelle M6
34	4	Embout du Coussin	83	1	Chaîne
35	1	Barre des Latéraux	84	1	Écrou M12
36	2	Poignée en Mousse	85	1	Grande Rondelle
37	3	Attache de Câble	86	2	Bague d'Espacement 11mm
38	1	Plaque pour les Pieds	87	4	Boulon de Carrosserie M8 x 63mm
39	2	Pivot de Câble	88	1	Cadenas
40	2	Goupille des Bras	89	1	Goupille de Verrouillage
41	4	Protection	90	2	Pince du Hauban
42	2	Grand Coussin en Mousse	91	2	Grand Bouton
43	8	Demi-protection	92	2	Embout Femelle Carré 50mm
44	4	Bague des Bras	93	2	Embout Femelle Épais
45	1	Support en U			25mm x 40mm
46	2	Poulie en V	94	2	Embout Femelle Fin 25mm x 40mm
47	2	Poulie Fine	*	–	Manuel de l'Utilisateur
48	9	Poulie Épaisse	*	–	Guide d'Exercice
49	12	Vis Autoperçante M4,2 x 16mm	*	–	Sachet de Graisse
50	2	Grand Arrêt de Câble	*	–	Outil d'Assemblage

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle 14922.0 R0611A

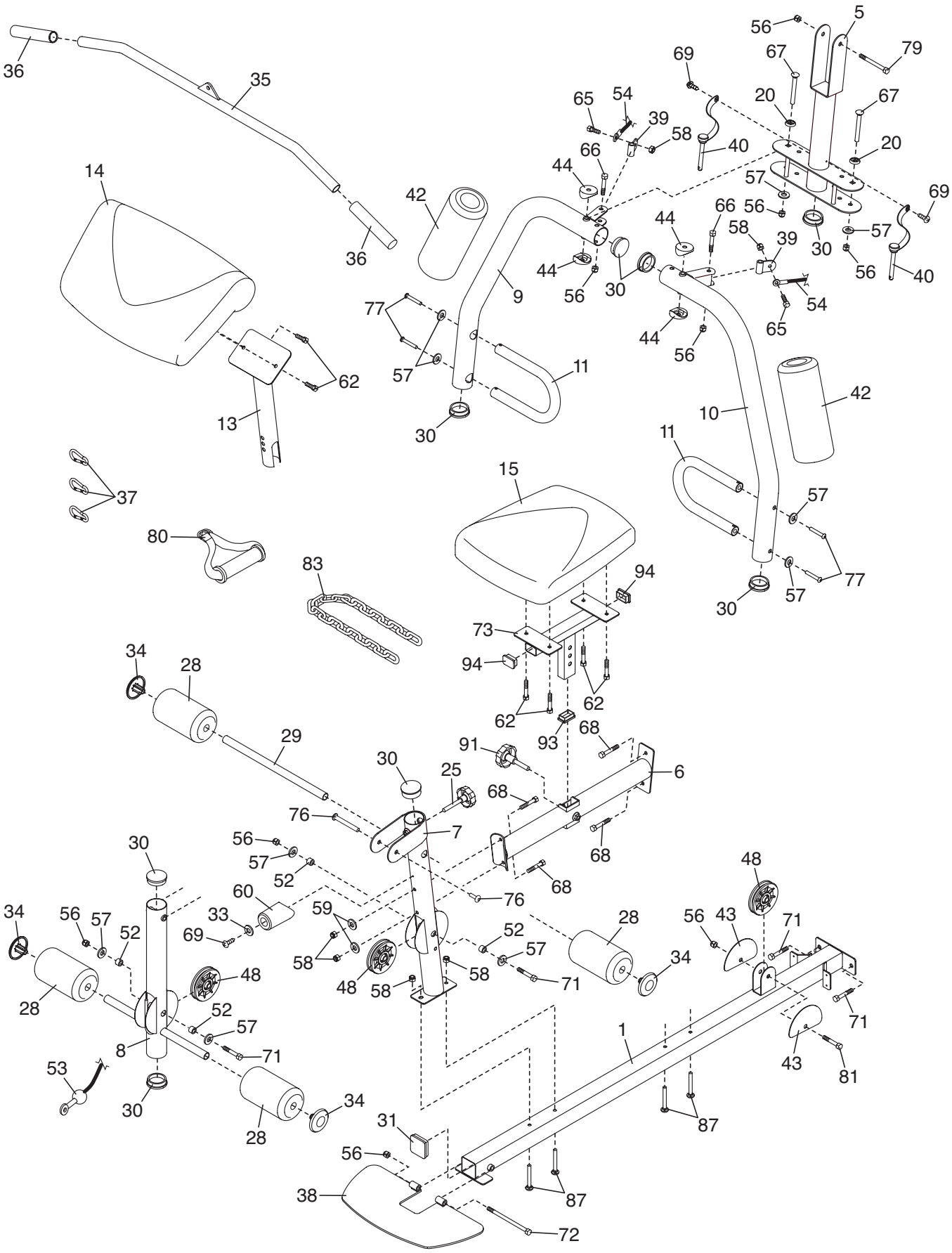
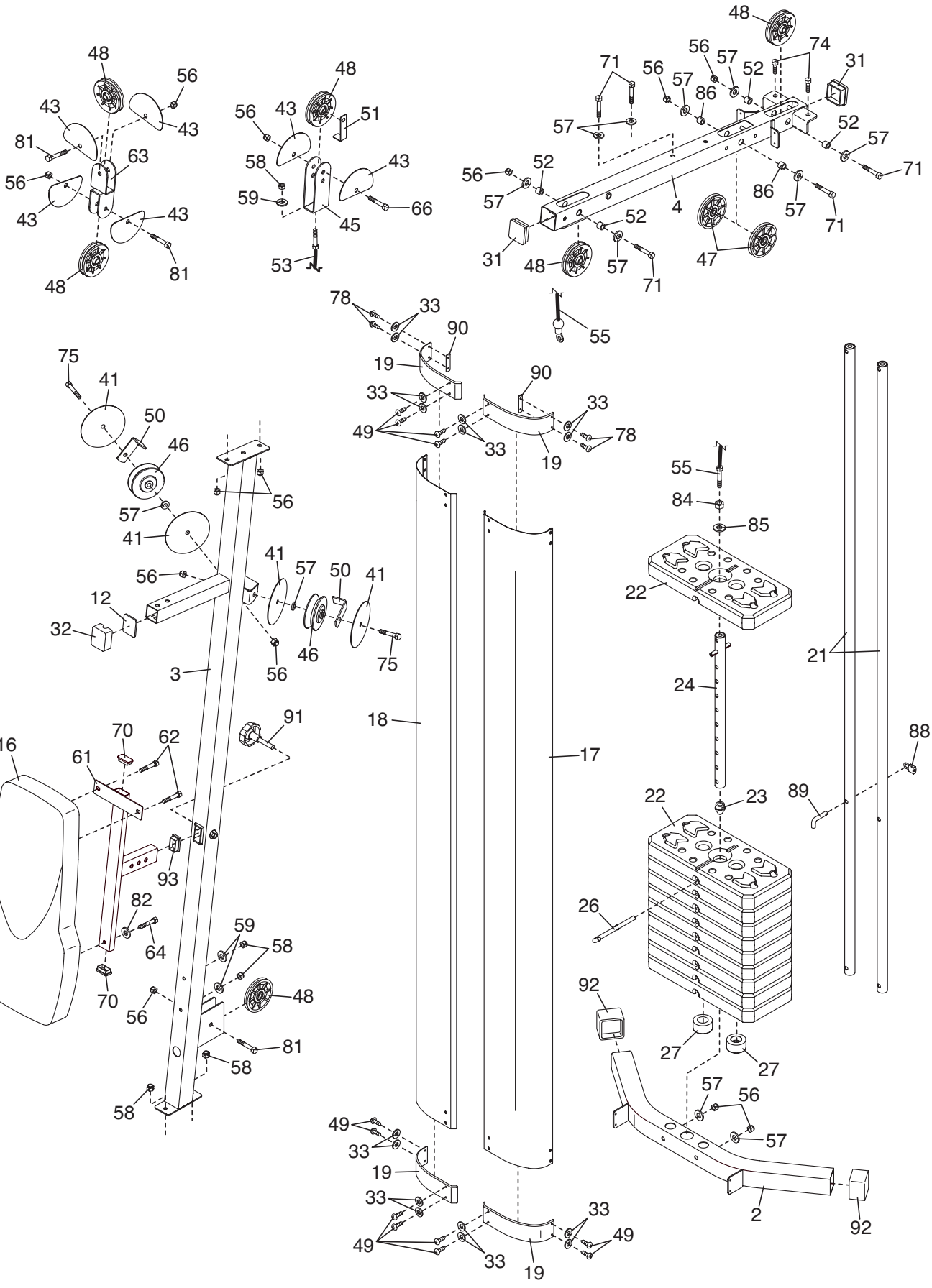


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle 14922.0 R0611A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

Nº. de Pièce 319259 R0611A

Imprimé en Chine © 2011 ICON IP, Inc.